

Soupe de poissons

4 personnes

- 800g de filets de poissons mélangés selon la saison (congre, lotte, rouget,...)
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail, la moitié d'un bulbe de fenouil
- 2 brindilles de thym
- 3 tomates
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de paprika
- un peu d'huile d'olive
- sel et poivre.

■ *Soupe épicée de poissons et de légumes*

Servir : Accompagnée de croûtons recouverts de sauce rouille, et d'emmental râpé, c'est plat savoureux et complet.



■ Epluchez, dégermez et écrasez l'ail. Epluchez et coupez l'oignon en rondelles. Ebouillantez les tomates, supprimez la peau et les pépins, et coupez la pulpe en cubes. Supprimez le vert des poireaux, lavez-les et coupez-les en rondelles. Lavez le fenouil, supprimez le trognon et coupez-le en petits morceaux.

■ Sans une marmite, faites chauffer un peu d'huile à feu moyen. Versez les oignons, les poireaux et le fenouil dans la marmite, et salez modérément. Une fois les oignons translucides, ajoutez l'ail, la tomate et le poisson en morceaux. Remuez puis couvrez d'eau.

■ Ajoutez le laurier, le concentré de tomate, le thym et le paprika. Laissez frémir pendant 20 minutes.

■ Supprimez le thym et le laurier, puis mixez l'ensemble.

■ La texture de la soupe doit être épaisse, si elle est trop fluide remettez la à chauffer pour faire évaporer le surplus d'eau, ou rajoutez de l'eau si elle est trop épaisse.

Conseils

Cette soupe doit être consommée rapidement.