



Poissons

Cotriade de poissons



1h **30 min** **30 min** **0** **536**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les poissons

250 g **Daurade(s)**
250 g **Lieu(s)**
250 g **Anguille(s)**
250 g **Maquereau**

Ingrédients pour la soupe

1 kg **Pomme(s) de terre**
2 **Oignon(s)**
3 **Gousse(s) d'ail**
1 **Céleri-Branche**
3 **Tomate(s)**
100 g **Carotte(s)**
300 g **Navet**
40 g **Beurre**
8 tranche(s) **Baguette(s) de pain**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Gruyère râpé**

Étape 1

Préparation des poissons

- 1 Habiller les poissons si cela n'a pas été fait par le poissonnier.
- 2 Lever les filets des poissons.
- 3 Réserver les poissons au frais.
- 4 Garder les déchets (têtes, arêtes, etc...).

Étape 2

Préparation des accompagnements

- 1 Monder les tomates, les épépiner et les concasser.
- 2 Eplucher et émincer finement les oignons.
- 3 Eplucher et hacher l'ail.
- 4 Eplucher les légumes et les couper en morceaux de taille moyenne.

Étape 3

Préparation de la cotriade

- 1 Mettre le beurre à fondre dans la marmite.
- 2 Y faire suer les oignons et l'ail émincés.

- 3 Ajouter les tomates concassées, le céleri et le bouquet garni.
- 4 Envelopper les déchets de poissons dans un filet de fine gaze et les rajouter dans la marmite.
- 5 Verser 2 litres d'eau et assaisonner de sel et de poivre.
- 6 Porter à ébullition et cuire 30 minutes.
- 7 Retirer les déchets de poissons.
- 8 Ajouter les carottes et les navets, puis, 15 minutes plus tard, les pommes de terre.
- 9 Après 15 minutes de cuisson, ajouter les poissons et laisser cuire à feu moyen 10 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Retirer les poissons et les légumes et les réserver au chaud dans un plat de service.
- 2 Passer le bouillon au chinois.
- 3 Rectifier l'assaisonnement et verser la cotriade dans des assiettes creuses.
- 4 Déposer des tranches de pain dans l'assiette, parsemer de gruyère et servir.