



*Soupes chaudes*  
**Soupe de poissons**



**1h05** **15 min** **50 min** **0** **313**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Couper en petits tronçons le poireau puis le laver consciencieusement.
- 3 Le poireau contient souvent un peu de terre, c'est la raison pour laquelle il faut bien le laver.
- 4 Préparer, tailler et émincer le fenouil.

### Étape 2

Préparation des poissons

- 1 Lever les filets du rouget et du merlan.
- 2 Cette opération peut être très avantageusement réalisée par le poissonnier à qui on peut demander à cette occasion quelques parures de poisson pour donner plus de goût au fond de soupe.
- 3 Attention, ne jamais utiliser les parures de poissons gras comme le saumon.

### Étape 3

Préparation de la soupe

300 g **Cabillaud**  
300 g **Rouget**  
300 g **Merlan(s)**  
400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**  
15 cl **Vin blanc**  
25 cl **Eau**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Oignon(s)**  
1 **Poireau**  
90 g **Fenouil(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à café **Graine(s) de fenouil**  
1 pincée(s) **Safran**  
1 **Sel**

- 1 Mettre l'huile dans la sauteuse et la faire chauffer à feu moyen.
- 2 Ajouter l'oignon, l'ail, le poireau et le fenouil et laisser sur le feu jusqu'à ce que les légumes soient sur le point de colorer.
- 3 Ajouter alors les parures de poisson, le fenouil en grain et le safran. Remuer.
- 4 Verser le vin blanc et l'eau, couvrir, baisser le feu et laisser cuire une vingtaine de minutes.
- 5 Retirer les parures de poisson.
- 6 Ajouter la tomate et mélanger.
- 7 Ajouter le rouget, le merlan et le cabillaud. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement. Baisser le feu, couvrir et laisser sur le feu une vingtaine de minutes.
- 8 Ajouter du liquide ou enlever le couvercle pendant cette partie de la cuisson selon l'épaisseur souhaitée de la soupe.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1 Verser d'abord la soupe dans les assiettes, puis poser délicatement dessus les morceaux de poisson.