








SOUPE DE POISSONS (TM6, TM5)

 10 min  45 min  Facile  6 portions  Par 1 portion : 445.7 kJ, 106 kcal, Protéines 11 g, Glucides 7.5 g, Lipides 3.5 g, Acides gras saturés 0.7 g, Fibres 2.3 g, Sodium 414.7 mg

Préparation

1. Mettre les échalotes, l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et le concentré de tomate, puis faire suer **5 min/120°C/vitesse 1**.
3. Ajouter les morceaux de poisson, le poireau, les carottes, la pomme de terre, le fenouil, l'eau et le fumet de poisson, puis cuire **30 min/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter le sel et mixer **30 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis servir la soupe sans tarder, éventuellement accompagnée de rouille et de croûtons à l'ail.

INGREDIENTS

40 g d'échalotes
100 g d'oignon, coupé en deux
2 gousses d'ail
15 g d'huile d'olive
20 g de concentré de tomate
300 g de filets de poisson de roche (grondin, rascasse, tacaud, par ex.), coupés en morceaux
150 g de poireau, coupé en morceaux (2-3 cm)
150 g de carottes, coupées en morceaux (2-3 cm)
100 g de pomme de terre, coupée en morceaux (2-3 cm)
150 g de fenouil, coupé en morceaux (2-3 cm)
1000 g d'eau
1 c. à café de fumet de poisson déshydraté
½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

ACCESSOIRE(S) UTILE(S)

Non renseigné

ACCESSOIRE(S) THERMOMIX

gobelet doseur, spatule