

Soupe de poissons



4 kg de poissons variés
0,5 kg de crustacés
30 cl d'huile d'olives
4 blancs de poireaux
4 oignons
6 tomates
2 bulbes de fenouil
4 gousses d'ail
Branches de persil
1 écorce d'orange

Recette pour 8 litres environ

L'essentiel est de bien choisir les poissons, ce sont eux qui feront la personnalité de votre soupe ; pas de secret, une bonne soupe n'est pas constituée d'arêtes et têtes de poissons uniquement mais bien de poissons entiers.

Évitez Les poissons gras et choisissez plutôt congres, rascasses, rougets grondins, vieilles, tombes... préparez les en les vidant, les écaillant, les lavant et les coupant en tronçons.

Ajoutez aussi un peu de crustacés, étrilles ou têtes de langoustines...

Emincez les oignons et les poireaux, coupez le fenouil en 2, les tomates en quartiers, écrasez l'ail.

Faites chauffer l'huile puis ajoutez-y les oignons et les poireaux ; faites revenir à feu doux pour qu'ils deviennent transparents, puis ajoutez l'ail et les tomates ; laissez cuire 2 minutes avant d'y ajouter les crustacés, puis les poissons. Laissez cuire à feu vif 1 à 2 minutes puis recouvrez d'eau (environ 6 litres).

Mélangez puis portez à ébullition en ajoutant du gros sel et l'écorce d'orange (sans la peau blanche). Laissez cuire à petits bouillons une bonne heure.

En fin de cuisson broyez le tout au mixer puis passez cette soupe au moulin à légumes : une première fois avec la grille à « gros trous » puis une seconde fois avec la fine grille.

Goutez puis ajustez l'assaisonnement (sel et poivre)

Vous pouvez congeler cette soupe, la servir telle quelle avec croutons et gryère, ou s'en servir pour faire une bouillabaisse...