

La Soupe de Poisson

La Soupa dé Peï

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 4 l d'eau,
- › 2 kg de beaux petits poissons de roche,
- › quelques petits crabes verts, « charlatans » ou « charloù »,
- › 1 kg de congre,
- › 4 oignons de bonne taille,
- › 4 gousses d'ail,
- › 1 kg de tomates fraîches,
- › piment de Cayenne en poudre,
- › 4 dés de safran en poudre,
- › 1 bouquet garni avec du fenouil ou 1 verre de pastis,
- › vin blanc,
- › huile d'olive, sel.

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 35 à 45 min

Saison : toute l'année

Faire fondre les poissons et crustacés dans de l'huile d'olive tiède, y ajouter les oignons détaillés en rondelles et les gousses d'ail coupées finement. Déglacer avec un bon verre de vin blanc.

Mettre la marmite sur feu moyen et couvrir avec l'eau froide. Ajouter les tomates pelées et épépinées, le fenouil (ou le pastis), le bouquet garni, le piment et le safran.

Laisser bouillir à feu moyen.

Retirer du feu la soupe de poisson pour la passer à la moulinette (grille moyenne) puis dans un deuxième temps, dans un tamis fin.

Reprendre le potage tamisé dans une casserole, porter à nouveau à ébullition et procéder par petites touches pour rectifier l'assaisonnement.

Servir avec de la rouille, de l'ail, des croûtons et du parmesan.