

# Soupe de poisson (anti-gaspi)

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		32 min
Cuisson :		30 min
Coût :		1
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	4	

[signaler un problème](#)

## INGRÉDIENTS

### Pour la cuisson

900 g de déchets de poissons (arêtes, tête, gras) 135 g d'oignon(s) 3 gousse(s) d'ail 1 cubes de bouillon pour poissons  
 400 g de purée de tomates cuisinées 400 g d'eau 80 g de vin blanc 1 feuille de laurier  
 1 sachet(s) de safran en poudre ou filaments (facultatif) du poivre 5 baies (moulin) du sel fin de Guérande (modéré)

### Pour le dressage

des croûtons de pain à l'ail de la sauce rouille ou de la sauce cocktail

## PRÉPARATION

### POUR LA CUISSON

Dans le bol, mettre les déchets de poisson (tête, arêtes avec chair, gras et peau), les oignons, l'ail, le cube, la purée de tomates, l'eau, le vin blanc, la feuille de laurier, le safran (facultatif), le poivre et le sel. Cuire 30 minutes - 110°C - vitesse 1. (panier inox à l'envers) \*\*SUGGESTION: le bol étant bien rempli, vous pouvez remplacer le couvercle + panier inox par le cuit-vapeur + son couvercle CVC)

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
		30 min	110 °C	1	
Mixer 2 minutes - vitesse 5. (panier inox à l'envers ou CVC)		2 min		5	
Lisser par 6 tours - fonction TURBO. (panier inox à l'envers CVC)					6T

### POUR LE DRESSAGE

A l'aide du panier inox, filtrer la soupe pour ôter les restes d'arêtes non broyées.

0

Dresser la soupe dans les assiettes. Plus gourmande servie avec des croûtons de pain à l'ail et de la sauce rouille ou sauce cocktail.

0

## PRÉPARATION

Accessoires

Durées

°C

Vitesse

Turbo ou  
pétrissage

NOTA BENE : je réalise cette soupe lorsque je fais mon saumon fumé, mon poissonnier me prépare les filets prêt à être mis en saumure, je récupère donc ce qu'il retire (tête, arêtes, peau, gras etc) pour réaliser cette soupe.

0