



La Bouillabaisse express

Rouget-barbet/Bar/Cabillaud/Soupe de poisson

*Vous vous dites que les recettes mijotées, ce n'est pas pour vous ? Trop longues, trop compliquées !
Et puis on vous parle de bouillabaisse et là, c'est définitivement une fin de non-recevoir.*

Et bien Valentine s'est mise au défi, pour son retour de congés, de vous proposer une version express, avec 3 poissons, des tomates pelées, des pommes de terre et une soupe toute prête. Simple, efficace et absolument divin.

Alors, vous essayez aussi ? Ça ramènera un peu de chaleur de la Méditerranée à la maison ! Direction Marseille...

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes | Préparation : 10 min | Cuisson : 40 min

- 1 soupe de poissons de la Maison Pérard
- 500g de rouget-barbet
- 3 dos de cabillaud de 160g
- 1 filet de bar de 250g
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 4 pommes de terre à chair ferme
- 2 gousses d'ail
- 1 fenouil
- 1 botte de persil plat
- 1 dose de safran
- 1 oignon jaune
- Sel / Poivre
- Croutons
- Rouille bio au curcuma
- Fromage râpé



PRÉPARATION

Pelez et émincez l'oignon jaune. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Coupez les tomates pelées en morceaux. Émincez le fenouil en fines lamelles. Effeuillez et ciselez le persil plat. Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros quartiers. Détaillez les poissons en morceaux réguliers

Dans une grande cocotte, faites dorer l'oignon, l'ail, le fenouil avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les tomates et leur jus, puis couvrez avec la soupe de poisson. Ajoutez le safran, salez et poivrez. Rajoutez ensuite les pommes de terre, puis les poissons en commençant par le cabillaud. Laisser frémir pendant 25 min.

Une fois la cuisson terminée, retirez les poissons et les pommes de terre, puis disposez-les sur un plat de service et parsemez-les de persil ciselé. Dégustez la soupe accompagnée de rouille au curcuma, de croûtons et de fromage râpé.