LA CRUSTACERIE.FR
Poissons - Coquillages - Crustacés livrés

Velouté de tourteau

Pour 4 personnes | Préparation : 30 min | Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

- [ ] 2 tourteaux vivants
- [ ] 1 oignon
- [ ] 2 gousses d'ail / 1 échalote
- [ ] 3 carottes
- [ ] 2 tomates
- [ ] Huile d'olive
- [ ] 1 bouquet garni
- [ ] 10 cl de vin blanc
- [ ] Persil
- [ ] Sel et poivre

Pour le court bouillon : 5 l d'eau | 1 citron | 1 pomme de terre | 1 oignon | 2 carottes | 1 bouquet garni | Quelques branches de persil | 1 pincée de gros sel | 1 pincée de poivre noir moulu | 1 pincée d'estragon

PRÉPARATION

Préparez le court-bouillon dans une très grande marmite et portez à ébullition. Plongez-y les tourteaux et laissez-les cuire 15 minutes. Décortiquez les pinces pour en prélever la chair et coupez les corps en 4.

Faites fondre le beurre dans une poêle bien chaude et faites-y revenir l'oignon, l'ail, l'échalote et les carottes à feu vif. Ajoutez l'huile d'olive et les corps coupés en 4, puis faites-les revenir en les écrasant le plus possible à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les tomates préalablement coupées en 4 et le bouquet garni. Mouillez avec le vin blanc et 1 l d'eau. Laissez mijoter 3 minutes environ.

Passez le mélange au chinois pour extraire seulement le jus. Salez et poivrez. Ajoutez la chair des pinces. Dégustez la soupe bien chaude.

Bonne dégustation !