

Soupe de poisson anti-gaspi

Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 30 min

Recette pour votre

Cook'in



Ingrédients :

Pour la cuisson

- 900 g de déchets de poissons (arêtes, tête, gras)
- 135 g d'oignon(s)
- 3 gousse(s) d'ail
- 1 cube 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)(pour moi cette fois saumon et truite) coupés en morceaux, 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 2**. (panier inox à l'envers).

SUGGESTION: le bol étant bien rempli, vous pouvez remplacer le couvercle + panier inox par le cuit-vapeur + son couvercle ou CVC)

Mixer **2 minutes - vitesse 5**. (panier inox à l'envers). Lisser par **6 tours - fonction TURBO**. (panier inox à l'envers)

Accessoire(s)	Ingrédient(s)	🕒	🔥	🌀	TURBO/PETRIN
	Tous les ingrédients (cuisson)	30 min	110°C	2	
		2 min		5	
		6 Tours			TURBO

POUR LE DRESSAGE

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