

AVF Dijon

Les recettes de la bonne humeur avec Martine

Fiskesuppe : « Soupe de poisson » crémeuse comme en Norvège

Ingrédients

- 400 g de poisson, par ex. 200 g de cabillaud et 200 g de saumon *Prenez des pavés pour faciliter la coupe en cubes*
- 150 g de crevettes cuites décortiquées ou 2 à 3 crevettes par personnes (*pas obligé*)
- 1 bel oignon
- 1 carotte de bonne taille ou deux petites
- 1 demi-fenouil
- 200 g de céleri-rave
- 1 petit poireau
- 150 cl de vin blanc
- 60 à 70 cl de fumet de poisson (*50 cl d'eau + 3 c à café de fumet en poudre, ou bien fait maison*)
- 15 cl de crème liquide entière
- 5 g + 80 g de beurre
- 2 c. à soupe de basilic frais émincé - Moi je ne mets qu'une seule herbe aromatique
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche émincée
- 2 c. à soupe de persil frais émincé
- sel et poivre.

Instructions

- Émincez l'oignon, épluchez la carotte et le céleri et coupez tous les légumes en **julienne fine (petits bâtonnets)**. Découpez le poisson en dés de 1 à 2 cm et réservez-le au frigo.
- Faites fondre 5 g de beurre dans une grande casserole et faites revenir l'oignon 5 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit translucide et tendre.
- Ajoutez le vin blanc, portez à ébullition puis baissez le feu et faites mijoter sans couvrir environ 3 minutes, jusqu'à ce que le vin blanc se soit presque évaporé.
- Ajoutez les légumes et le fumet de poisson et portez à ébullition. **Baissez le feu, couvrez**, et faites mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. S'il n'y a pas assez de liquide (en fonction de la taille de vos légumes) rajoutez un peu d'eau. **Le fumet doit être à ras des légumes et couvrir surtout ; SALER**
- Dans une petite casserole, faites chauffer la crème presque jusqu'à ébullition puis baissez le feu, ajoutez les 80 g de beurre coupé en morceaux et mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Otez qq sans abîmer les légumes qq louches de jus – laissez un fond de cocotte
- Baissez la soupe à **feu très doux**, versez le mélange crème/beurre en mélangeant, puis ajoutez le poisson coupé en morceaux. Laissez **mijoter** environ 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ne faites pas trop chauffer à ce stade ou le beurre se séparera de la soupe. Si la soupe est trop liquide à votre goût, vous pouvez l'épaissir avec un peu de fécule de maïs diluée dans de l'eau.
- Ajoutez les crevettes et les herbes fraîches émincées et laissez encore mijoter une minute le temps que les crevettes se réchauffent. **Goûtez et rectifier l'assaisonnement** .

Faire un fumet de poisson

Mettre dans une casserole 300 à 500 ml d'eau – salez – ajouter une échalotte en 4, qq morceaux de carottes, du thym, (un autre légume!!) et surtout..... qq morceaux de poissons, ou dans le cas ci-dessus deux ou trois cubes de poissons et éventuellement deux carcasses de crevettes - laissez mijoter 15 mn