

# LA SOUPE DE POISSON PROVENÇALE



## Ingrédients de la soupe pour 10 personnes :

2kg de soupe de roche, (ou à la rigueur 1kg de soupe de roche et 1 kg de soupe chalut - moins chère-), 400g d'oignons, 200g de blancs de poireaux, 100g de fenouil frais, 1kg de tomates mûres, 2 gousses d'ail, fenouil sec, 1/2 litre d'huile d'olive, 40g de concentré de tomate, 0.2g safran, 2 oeufs, 200g de gruyère, 1 baguette de pain rassis, gros sel, sel fin, cayenne

Deux baguettes de pain rassis pour les croûtons.

## Préparation des poissons:

Vider les gros poissons (pour les petits ce n'est pas nécessaire), laver, tronçonner les gros poissons.

Si possible faire mariner la veille (oignons, fenouil, ail, safran, huile d'olive, tomates). Cette marinade sera utilisée comme garniture aromatique.

## Préparation de la garniture aromatique:

Eplucher et laver les oignons, le blanc de poireau, le fenouil frais. Les émincer et réserver. Hacher l'ail, laver et couper les tomates en quartiers, et réserver.

## Cuire la soupe de poissons :

Mettre à chauffer l'huile d'olive, ajouter le poireau, le fenouil et l'oignon, faire suer cette garniture sans coloration. Adjoindre les poissons et faire suer 5 à 6 minutes avec la garniture aromatique. Ajouter la tomate fraîche, l'ail haché, la tomate concentrée. Laisser cuire quelques minutes.

Mouiller avec 2,5 litres d'eau froide. Adjoindre le fenouil sec et une partie du safran. Assaisonner de gros sel et de poivre du moulin. Faire bouillir 25 à 30 minutes vivement. Remuer de temps en temps la soupe.

Au terme de la cuisson, passer la soupe au moulin à légumes et remettre à bouillir.

*Nota: si vous utilisez un mixeur électrique, passez la soupe au chinois.*

## Préparation du pain :

Frotter la baguette avec une gousse d'ail, la découper en tranches, ajouter l'huile d'olive et passer au four. Réserver.

## Préparation de la rouille :

Ingrédients: 3 jaunes d'oeufs, 3 gousses d'ail, huile d'olive, sel fin et safran.

Confection: piler au mortier l'ail, ajouter les jaunes d'oeufs, monter à l'huile d'olive. Adjoindre le safran, sel et poivre de cayenne.