

+++ Soupe de poisson du lac

Mise en place et préparation: env. 1¼ h
Pour env. 1½ litre

Mise en place: préchauffer le four à 60°C, y glisser une soupière et des assiettes creuses.

- | | |
|---|---|
| 1 c. à soupe de beurre | chauffer dans une casserole |
| 100 g de poireau , en julienne | |
| 1 oignon , finement haché | |
| 1 gousse d'ail , finement hachée | faire suer tous les ingrédients |
| 3 tomates , pelées, en morceaux, épépinées | |
| 2 carottes , en bâtonnets | |
| 1 tige de céleri-branche , en julienne | ajouter, étuver tous les ingrédients |
| 4 dl de vin blanc (p. ex. Féchy) | |
| 2 dl d'eau | |
| 1 c. à soupe de persil , finement haché | |
| 1 c. à café de jus de citron | |
| 1 feuille de laurier | |
| 1¼ c. à café de sel , un peu de poivre | ajouter tous les ingrédients, porter à ébullition, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 10 min à couvert |
| 600 g de filets de poisson (p. ex. perche, féra, truite, omble chevalier), évent. sans la peau | couper en morceaux de même grandeur, ajouter, laisser pocher env. 2 min juste en dessous du seuil d'ébullition. Retirer le poisson et les légumes avec une écumoire, égoutter, retirer la feuille de laurier. Réserver le poisson et les légumes à couvert au chaud |
| 1 c. à soupe de beurre , mou | |
| 1 c. à soupe de farine | bien mélanger, porter la soupe à ébullition, baisser le feu. Ajouter le beurre manié par portions en remuant au fouet, laisser cuire doucement env. 10 min |
| 2 dl de crème entière | ajouter, porter à ébullition, verser dans la soupière |

Par personne: lipides 24 g, protéines 30 g, glucides 12 g, 1819 kJ (436 kcal)

Vaud

