

## Soupe de poisson (Soupes)



### Préparation

Nettoyer tous les poissons sous l'eau courante, les vider et enlever leurs écailles. Nettoyer la seiche en enlevant la peau, les yeux, le bec et les entrailles. Nettoyer les muscardins en enlevant les yeux et le bec. Casser les pinces de crabe avec un maillet de cuisine pour qu'elles donnent plus de saveur à la soupe. Préparer les cigales de mer en coupant leurs côtés avec des ciseaux pour pouvoir les manger facilement une fois cuites. Décortiquer les crevettes royales. Laver les moules et les palourdes et les faire cuire dans une casserole jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Les retirer de leur coquille et mettre de côté leur eau de cuisson pour le bouillon. Préparer une base de bouillon pour la soupe avec l'eau de cuisson, des légumes et les restes de poissons. Faire revenir le céleri haché et l'oignon dans une grande casserole, que vous pourrez ensuite utiliser pour faire la soupe. Ajouter les tomates et les faire sauter pendant quelques minutes avec quelques feuilles de basilic. Poêler les pinces de crabe avec la sauce tomate et ajouter un peu de vin blanc, puis couper la seiche en anneaux et l'ajouter au mélange avec les cigales de mer et les crevettes royales. Ajouter le bouillon (environ 2 litres) puis les petits poulpes, le grondin, la perche et le gobie. Ajouter le sel et une pincée de sucre pour donner plus de saveur. Ajouter une gousse d'ail haché, le piment, le poivre et un peu de paprika. Laisser cuire pendant une demi-heure, puis sortir tous les poissons de la soupe (la perche, le grondin et le gobie) et retirer la peau et les arêtes. Remettre la chair des poissons dans la soupe et laisser cuire encore 15 minutes. Servir avec des tranches de baguette grillée.

### Conseils

Pour obtenir une soupe de poisson pleine de saveurs différentes, vous pouvez acheter encore plus de variétés de poissons, comme du turbot par exemple, déjà nettoyé et vidé.

### Anecdotes

La soupe de poisson vient directement du monde des pêcheurs, qui ont l'habitude d'utiliser le poisson le moins cher et le moins raffiné pour faire ce genre de plats.

### Information

**Préparation** 120 minutes

**Temps total** 45 minutes

**Pour X** Pour 4 personnes

**Niveau de difficulté** Difficile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingrédients

**Pinces de crabe** 300 grammes

**Moules** 550 grammes

**Palourdes** 400 grammes

**Gobies** 100 grammes

**Crevettes** 150 unités

**Seiche** 100 grammes

**Muscardins** 180 grammes

**Crevettes** 180 grammes

**Rascasse** 160 unités

**Grondin** 280 unités

**Tomates** 300 grammes (Frais)

**Céleri** 80 grammes

**Oignons** 60 grammes

**Ail** 1 gousse

**Paprika** (piment, poivre, paprika)

