



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Soupe de poisson

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de filets de merlan
- 2 oignons
- 2 jaunes d'œufs
- 15 cL de crème fraîche à 4% de MG
- 2 tablettes de bouillon de volaille dégraissées
- 1 càs de jus de citron
- 50 cL de vin blanc sec
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Rincez le poisson, coupez le en morceaux.

Épluchez les oignons, coupez-les en 4, mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et 1 L d'eau.

Portez à ébullition, ajoutez les tablettes de bouillon et 700 g de filets de merlan. Faites cuire 35 min à feu doux, à découvert, jusqu'à ce que le bouillon ait réduit d'un tiers.

Passez le bouillon dans une passoire fine en pressant bien. Remettez dans la casserole, ajoutez le reste du poisson, faites cuire pendant 5 minutes sans laisser bouillir.

Battez les jaunes d'œufs avec la crème et 2 cuillères de soupe, puis incorporez ce mélange dans la soupe. Ajoutez sel, poivre et jus de citron.

Versez dans des bols à potage et parsemez de cerfeuil.