

### Soupe de poissons



**Ingrédients** : 3 kg d'arêtes et poissons de roche, 4 tomates moyennes, 50 g de concentré de tomates, 500 g de pommes de terre, 3 oignons, 3 échalotes, 1 tête d'ail, 1 poireau, 2 kg de fenouil, 2 cuillers d'huile d'olive

Préparer les légumes et les tailler en gros cubes. Faire revenir la garniture aromatique avec un peu d'huile d'olive.

Préparer la poissons et les arrêtes, les ajouter à la garniture aromatique, mouiller à hauteur.

Ajouter les tomates, les pommes de terre et le concentré de tomate. Laisser cuire environ 6 h à frémissement.

Passer la soupe au chinois en foulant. Rectifier l'assaisonnement et servir.

[www.cuisineplurielle.com](http://www.cuisineplurielle.com)  
[cuisineplurielle@hotmail.fr](mailto:cuisineplurielle@hotmail.fr)  
Conseillère Demarle/Flexipan