

FICHE DE RECETTE

Soupe de poissons

Type de recette	Soupe
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	1,49

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Filet de poisson	kg	1
Oignons	kg	0,2
Vert de poireau	kg	0,1
Carottes	kg	0,2
Eau	l	2
Concentré de tomate	l	0,05
Vin blanc	l	0,1
Pommes de terre	Kg	0,2
Fenouil	Kg	0,15
Sel et poivre blanc moulu	PM	

Nettoyer et couper les légumes

Faire suer les oignons, les parures de fenouil, ajouter les carottes, les parures de poisson, l'eau et les pommes de terre

Porter à frémissement, cuire 25 min, mixer et rectifier l'assaisonnement

Pendant ce temps, tailler les légumes en paysanne et faire cuire à la vapeur

Cuire les poissons à la vapeur ou dans un fond de soupe

Dresser dans une assiette profonde

Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de l'ensemble du légume ,

Apport en légumes locaux et bio, utilisation de poisson MSC

Cette recette peut être accompagnée d'une rouille et de pommes de terre en plat principal

12	1,2
1,9	0,038
3,3	0,033
1,49	0,0298
	0
4,22	0,0211
8,5	0,085
2,2	0,044
2,59	0,03885