



Soupe de poisson à l'italienne



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

1/2 l d'eau
2 feuilles de laurier
250 grammes de calamars (décongelés et non panés - ou bébés poulpes)
2 de filet de cabillaud coupé (en morceaux)
1 oignon
1 carotte
huile d'olive
2 boîtes de tomates pelées
1 cuillerée à thé d'oregano
3 gousses d'ail (en petits dés)
12 crevettes tigrées
2 décilitres de vin blanc
500 grammes de moules (ou d'autres coquillages, p. ex. coques)
1 bouquet de persil frais (ciselé)
1 poignée de feuilles de basilic
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites bouillir ½ litre d'eau avec les feuilles de laurier, le poivre et 1 cuillère à café de sel. Ajoutez les calamars et laissez-les cuire à feu très doux pendant 10 minutes. Ajoutez les filets de cabillaud et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Retirez le cabillaud et les calamars du bouillon et réservez-les. Filtrez le bouillon et réservez-le.
- 2.** Émincez finement l'oignon et la carotte.
- 3.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon et la carotte pendant 2 minutes. Ajoutez les tomates pelées et assaisonnez de sel, de poivre et d'origan.



- 4.** Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle et ajoutez l'ail. Faites-le revenir pendant 30 secondes, puis ajoutez les crevettes tigrées. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient roses. Déglacez avec 1 dl de vin et laissez réduire totalement. Salez et poivrez.
- 5.** Rincez soigneusement les moules à l'eau froide.
- 6.** Dans une casserole profonde, chauffez un peu d'huile d'olive. Versez-y les moules, salez et poivrez, et arrosez-les de 1 dl de vin blanc sec. Couvrez et laissez cuire les moules. Parsemez ensuite de persil haché.
- 7.** Versez le jus filtré des moules et le bouillon de poisson sur les tomates pelées étuvées. Mixez bien le tout.
- 8.** Ajoutez ensuite le poisson, les calamars, les crevettes tigrées et les moules.
- 9.** Parsemez de basilic.