



Soupe des pêcheurs / ttoro

05/12/2017 à 10h17

Par [Philippe Lafargue](#)

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 45 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 220 g de merlu de ligne en darne et tête (4 têtes pour 4 personnes)
- 1 kg de congre en darnes
- 750 g de moules nettoyées et ébarbées
- 150 g d'oignons blancs
- Romarin, laurier, queue de persil
- 25 cl d'huile d'olive espagnole à 1° d'acidité
- 75 g de farine
- Vin blanc pour mémoire
- Piment d'Espelette
- Persil
- 6 gousses d'ail
- Sel
- 4 tranches de pain rassis

Préparation :

- Dans l'huile d'olive, faites revenir l'ail, le piment d'Espelette, le sel, l'oignon et les têtes de poisson;
- Déglacez au vin blanc, faites réduire;
- Mouillez avec 2 litres d'eau chaude et des herbes;
- Faites cuire 20 minutes à découvert;
- Passez et faites réduire pour obtenir 50 cl de bouillon corsé;
- Salez et farinez les tranches de poisson;
- Colorez-les ensuite dans l'huile d'olive chaude pendant 3 minutes de chaque côté;
- Dans la même huile, dorez le pain rassis frotté à l'ail;
- Rassemblez les darnes de congre et faites cuire 25 minutes avec le bouillon très réduit et le safran;
- Incorporez les moules et les darnes de merlu;
- Rectifiez l'assaisonnement et la liaison.

L'astuce du chef :

Se sert avec des langoustines pour des budgets plus élevés.