

## Soupe de lait au poisson et au fenouil

### Ingrédients

Pour 4 portions

1 poireau, blanc uniquement  
1 oignon  
1 morceau de céleri-rave  
2 gousses d'ail  
5 dl de bouillon de légumes  
2-3 tiges de persil  
250-350 g de filets de poisson, p. ex. perche, omble chevalier, truite, féra  
1 dl de vin blanc sec ou de cidre  
2 cc de farine  
1 cs de double crème  
2 cs de concentré de tomate  
2 dl de lait  
Sel

Garniture:

1 petit fenouil finement râpé  
Un peu de zeste de citron râpé  
2 cs de persil haché



### Préparation

1. Emincer le poireau. Couper l'oignon en quartiers. Eplucher le céleri et l'ail en les laissant entiers.
2. Porter à ébullition le bouillon dans une grande casserole avec le poireau, les oignons, le céleri, l'ail et les tiges de persil, puis laisser frémir durant 10 minutes à petit feu.
3. Ajouter les filets de poisson et les pocher durant 10-12 minutes.
4. Sortir délicatement, à l'aide d'une écumoire, les filets de poisson et les légumes, puis les réserver à couvert. Passer le bouillon à travers un chinois avant de le verser à nouveau dans la casserole. Arroser de vin et porter à ébullition.
5. Mélanger la farine avec la double crème et l'ajouter au bouillon en remuant. Laisser frémir durant 5 minutes jusqu'à parfaite liaison. Incorporer le concentré de tomate et le lait, puis poursuivre la cuisson à petits bouillons durant 5 minutes.
6. Remettre les légumes dans la soupe, chauffer et rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel.
7. Pour servir, déposer les filets de poisson dans des assiettes creuses. Arroser de soupe. Parsemer de fenouil, de zeste de citron et de persil.

Ne lier que légèrement la soupe de sorte que la chair de poisson l'accompagne à la manière d'une sauce.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 191 kcal; protéines: 19 g; lipides: 7 g; glucides: 10 g.