

CHAUDRÉE DE LA MER

6 à 8 portions

v1

INGRÉDIENTS

- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 3 à 4 branches de céleri
- 2 grosses pommes de terre
- 225 g de champignons de Paris
- 3 c. à table d'huile d'olive
- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de farine tout usage bio
- 1 ½ litre de lait 2%
- 400 g à 700 g de fruits de mer ou de saumon ou de morue ou un mélange
- 1½ c. à table d'herbes de Provence
- 1½ c. à table d'algues en flocons (Dulce et/ou Wakame)
- 1 c. à table d'épices à poisson
- 2 c. à table de graines d'aneth
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre



INSTRUCTIONS

- Éplucher l'oignons, l'ail et les pommes de terre. Laver le céleri, le fenouil, la partie blanche du poireau et les champignons (jeter la partie verte du poireau). Couper les légumes et l'ail en petits morceaux. Rissoler le tout dans l'huile d'olive et le beurre pendant 5 minutes à feu moyen. Utiliser une casserole de 5 à 6 litres, en fonte émaillée idéalement.
- Ajouter la farine et bien mélanger avec les légumes, l'huile et le beurre pendant 1 minute.
- Ajouter le lait et les assaisonnements et cuire 15 minutes à feu moyen-doux en brassant constamment avec une cuiller en bois, pour éviter que ça colle au fond.
- Mettre les fruits de mer et cuire 10 minutes de plus, ou le poisson et cuire 15 minutes de plus.
- Une soupe repas savoureuse et nourrissante !

Remarques : En fait, personnellement j'utilise 1 litre de lait 2% et 2 tasses d'eau. J'ajoute de 1/3 à 2/3 tasse du lait en poudre pour obtenir l'onctuosité désirée. Par ailleurs, pour les filets de poisson, vous pouvez les faire dorer 1 minute de chaque côté dans une poêle avec de l'huile d'olive et les découper en bouchées, au format qui vous convient, avant de les mettre à cuire dans votre casserole.