

SOUPE DE POISSON AU SAFRAN

Pleine de saveurs destinée à l'hypoguesie (moins de perception du goût) (texture LQ3).

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/168/thumbnails/image168 soupe de poisson au safran texture.jpg>

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (3 personnes)

- 270g de filet de poisson blanc sans arrêtes
- 1 oignon jaune
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de safran
- 2 c. à s. de farine
- 1/2 cube de fumet de poisson
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 75cl d'eau

Préparation

Dans une casserole huilée, faire revenir l'oignon ciselé à feu vif pendant quelques min et ajouter le poisson coupé en morceaux et le safran. Cuire 10 min en remuant.

Incorporer la farine en pluie. Mouiller avec le fumet de poisson réhydraté dans l'eau et le concentré de tomates. Poursuivre la cuisson 7 à 10 min. Mixer. Assaisonner.