



## Soupe de cabillaud

- Par vision-plaisir

Une soupe de cabillaud pour les hivers bien rudes, en vous apportant des oligo-éléments, comme le zinc, le cuivre, l'iode, le sélénium et le fluor, utiles au cerveau et au système nerveux. Des vitamines A B et D.

### Ingrédients:

- 400g de dos de cabillaud
- 25cl de soupe de poisson
- 1 oignon
- 75cl de fumet de poisson
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- huile d'olive
- 2 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 1 1/2 cuillère à soupe de maïzena
- sel et poivre
- thym





## Réalisation:

Retirer les arêtes du dos de cabillaud et le couper en morceaux, puis les disposer dans un plat avec sel et poivre du moulin. Délayer la maïzena dans un saladier avec 10 cl d'eau. Ajouter la sauce soja et le vinaigre de Xérès. Verser sur le poisson et bien les enrober de sauce. Peler l'oignon puis le ciseler. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole et y verser les oignons. Ajouter du sel, du thym et le fumet de poisson. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser cuire pendant 10 minutes à petits frémissements.

Au bout de ce temps, ajouter le contenu du plat de poisson. Verser le jus de citron et la soupe de poisson. Laisser cuire pendant 5 minutes à feu doux et à découvert, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Verser la soupe dans 4 bols individuels et servir aussitôt. Cette soupe peut s'accompagner de croûtons.

