

BOUILLON DE POISSONS AUX LÉGUMES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 50 mn

Ingrédients:

- 4 Ailes de raies coupées en deux
- 4 Carottes
- 4 Navets
- 2 Poireaux
- 4 Branches de céleri
- 1 Tomate
- 4 Pommes de terre
- 1 Bouquet garni
- 1 Oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 Petit piment
- 2 échalotes
- 1 Petit zeste d'orange
- 2 gousses Ail
- 4 cuillères à soupe Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe Graines de carvi
- 4 Branches de persil
- Poivre en grains
- Sel

Préparation:

- Chauffez l'huile dans une cocotte et faites fondre les échalotes émincées et les graines de carvi.
- Versez 1,5 l d'eau puis ajoutez le bouquet garni, le piment, l'oignon, les gousses d'ail entières, l'écorce d'orange, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, des grains de

poivre et 1 pincée de sel.

- Portez doucement à ébullition.
- Pelez et émincez les légumes sauf la tomate.
- Plongez-les dans le bouillon parfumé, 25 min.
- Rincez et séchez les ailes de raie. Retirez les légumes et gardez-les au chaud.
- Pochez le poisson dans le bouillon, 15 min.
- Ajoutez la tomate en dés. Égouttez le poisson.
- Disposez sur un plat garni des légumes et de la tomate. Arrosez d'un peu de bouillon de cuisson et d'un filet d'huile d'olive.
- Servez aussitôt, parsemé de persil ciselé.