



SOUPE DE POISSON

Une recette express au micro-ondes.

 5 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 filets - 150 grammes de merlan, cru
- 2 filets - 150 grammes de dorade royale ou daurade ou vraie daurade, crue, élevage
- 1/2 sachet de court-bouillon pour poissons, déshydraté
- 1/2 boîte moyenne de tomate, pelée
- Vermicelle bouquet garni en poudre (50 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [15 g]
- Une pincée de poivre noir, poudre
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Diluez le sachet de court-bouillon dans 1 litre d'eau. Ajoutez le poisson, les tomates, l'ail. Cuire 10 minutes au micro-ondes (900W). Retirez le poisson.
- 2° Mixez le potage, versez en pluie les vermicelles. Cuire 4 minutes au micro-ondes. Laisser reposer 2 minutes. Ajoutez les poissons émiettés et servir aussitôt.
- 3° ASTUCES: Servir avec un peu de rouille et quelques croûtons de pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (174 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	11 g	19 g	39 %
GLUCIDES	8 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	30 %
SODIUM	1591 mg	2768 mg	115 %