



Une recette du « Cap sur la pêche et les élevages marins » ouvrage de la collection initiée par le **Réseau Mer en Provence-Alpes-Côte d'Azur**, destiné à sensibiliser le public sur les enjeux de la pêche en Méditerranée.



## La Soupe

Recette proposée par *Cucina di a Pesca* de l'Association Femmes de Pêcheurs Corse

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

1 kg de poissons de roches nettoyés	4 c. à soupe d'huile
2 oignons	Safran ou persil
8 gousses d'ail	Eau
1 pincée de piment	Sel, poivre
150 g de concentré de tomate	

### PREPARATION

**Faire revenir** l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant 10 minutes.

**Ajoute les poissons** et les faire revenir 10 minutes. Ajouter le concentré de tomate, le piment, le sel, le poivre puis couvrir d'eau.

**Faire mijoter** pendant 30 minutes, puis ajouter le safran et/ou le persil.

**Passer au moulin à légumes** (grille fine) deux fois et récupérer la soupe.

**Servir** avec des croutons aioli et du gruyère en dés ou râpé.