

LA BOUILLABAISSE

Temps de preparation : 15 min - Temps de cuisson : 7 min - Niveau de difficulté : moyen

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 1kg de poisson de roche en filet
- 900g de soupe artisanale de la maison Enjolras du Grau du Roi
- 100g d'aïoli
- 100g de rouille
- 60g de pomme de terre
- Un sachet de croûtons

ALLERGÈNES

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé
2. Crustacés et produits à base de crustacés
3. Oeufs et produits à base d'oeufs
4. Poissons et produits à base de poissons
14. Mollusques et produits à base de mollusques

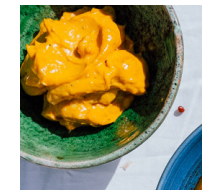
VALEURS NUTRITIONNELLES

Énergies	652 (kcal/100g)
Lipides	11,73 (g/100g)
dont saturés	3,718 (g/100g)
Glucides	91,68 (g/100g)
dont sucre	9,2 (g/100g)
Protéines	56,01 (g/100g)
Sel	3,198 (g/100g)

ÉTAPES DE LA RECETTE

Sortir le panier 10 minutes avant de déguster.

1. Dans une casserole large, ouvrez le sachet de soupe, versez-le dans la casserole
2. Portez à frémissements
3. Versez les pommes de terre, laissez cuire 7 minutes
4. Puis, pochez les filets de poissons dans la soupe avec les pomme de terre pendant 5 minutes
5. Préparez la garniture, la rouille et les croûtons à part dans des bols, dressez et dégustez



L'ASTUCE DE NOTRE CHEF :

Pochez les filets de poissons à feu doux.
La préparation ne doit jamais bouillir.

PRIX : 100€ pour 4 personnes soit 25€ / personne