



Soupe de poissons

Pour 6 personnes

500 g de poisson de roche (têtes facultatives) 1 poignée de crevettes 70 g de concentré de tomates 40 g d'huile d'olive 1 oignon 4 gousses d'ail 1 cuillère à café de thym ou d'herbes de Provence 1 feuille de laurier 1 pincée de piment de cayenne 1 demi bouchon de pastis ou 1 morceau de fenouil 1 dose de safran 1 cuillère à soupe de sel 1 pincée de poivre	1 cocotte 1 mixeur
--	-----------------------

Coupez l'oignon et l'ail et faites les revenir dans l'huile ;
 Ajoutez 500 g d'eau, le poisson coupé en morceaux, les crevettes, le piment, les herbes de Provence, le pastis, le sel le poivre et le concentré de tomates.
 Laissez cuire à bouillon 10 minutes.
 Enlevez la feuille de laurier et sans rien enlever d'autre, mixez le plus finement possible.
 Si besoin, passez au chinois.

Vous avez ainsi obtenu un concentré auquel vous pouvez au minimum rajouter 100 g d'eau ou de bouillon.
 Rajoutez le safran et mixez à nouveau pour émulsionner.

Servez avec les croûtons nature ou ailés, du fromage râpé et de rouille

Pour adoucir cette soupe, vous pouvez ajouter un morceau de courge ainsi que des Saint Jacques poêlées.

Mini bûches choco croustillantes

Pour 8 personnes

8 paires de gavottes 100 g de chocolat noir 100 g de crème fraîche liquide entière Sucre Glace ou cacao pour le décor	
--	--

Préparez la ganache : faites fondre le chocolat au bain maie, ajouter la crème, filmez au contact et réservez au frais au moins 2 heures.

Dressez sur une gavotte : alignez des crottes de chocolat à l'aide d'une poche à douille et recouvrez de la seconde gavotte et saupoudrez de sucre glace ou cacao pour le décor.