

Soupe de saumon à la « Minestrone »

Recette originale parue dans « Etiketti 2 / 2009 »

Ingrédients

1/2 chou blanc (environ 500 g) ou de la laitue Iceberg pour ceux qui n'aime pas le chou.. mais c'est dommage ;)
2 poireaux moyens ou 1 gros
1 bel oignon
3 à 4 belles carottes
Eau pour couvrir correctement
1 cube de fond de légumes par litre d'eau (en général de 1,5 à 2)
0,5 litre de tomates concassées ou purée de tomates (1 brique)
1/2 boîte de haricots rouges ou bruns (400 g ou 250 g poids sec)
0,8 à 1 kg de filet de saumon
moulin de poivre noir ou moulin 4 poivres
huile végétale pour braiser les légumes

Garniture

3 belles gousses d'ail
150 à 200 g de fromage râpé (gruyère ou Oltermanni)
3 bonnes cuillères à soupe de Pesto Genovese
ou
3 cuillères à soupe de basilic finement haché avec 3 cuillères d'huile d'olive

Recette

1. Coupez le chou en morceaux de 3 cm max, les carottes et poireaux en rondelles et hachez l'oignon.
2. Braisez le chou, les poireaux, l'oignon hachés et les carottes dans une cocotte avec de huile chaude.
3. Ajoutez l'eau, le fond de légumes et les épices de façon à recouvrir correctement les légumes.
4. Faites cuire à petit bouillon les légumes 10 minutes à partir du premier bouillon.
5. Parez le filet de saumon (ôtez la peau et les parties brunes qui sont un peu amères) et coupez le en cubes de 2cm max.
6. Ajoutez le saumon et la tomate concassée et faites cuire pendant 10 minutes à bouillon frémissant.
7. Ajouter les haricots en fin de cuisson.

Accompagnement

Mélanger la pâte d'ail écrasé avec le fromage finement râpée et le Pesto. Rajoutez si nécessaire un peu d'huile d'olive pour rendre le mélange fluide.

Une fois la soupe servie dans les assiettes, les convives pourront la saupoudrer à volonté avec cet accompagnement. Parfois les 200 g de râpé ne suffisent pas avec les gourmands !

Bon appétit !