

Carpe *au four*



Carpe *au four*



Ingédients

- Carpe (2 kg environ)
- 2 tomates
- 1 citron vert
- 3 oignons blancs
- 1 mélange ail, thym, laurier
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel - Poivre

Recette

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Couper le citron vert et la tomate en cubes. Éplucher et émincer les oignons et la gousse d'ail.

Écailler et vider la carpe, puis placer dans son ventre la tomate et le citron vert, ainsi que le thym, l'ail et le laurier. L'assaisonner ensuite de sel fin et de poivre du moulin.

Verser un peu d'huile d'olive dans le plat, puis déposer un lit d'oignons assaisonnés de sel fin et de poivre du moulin. Poser ensuite la carpe recouverte d'un trait d'huile d'olive.

Enfourner pendant 45 min en surveillant la cuisson toutes les 15 à 20 min (il faut simplement que la chair se décolle aisément).



Soupe *de poisson*



Soupe *de poisson*



Ingédients

- 2 kg de carpe fraîche
- 2 oignons
- ½ boîte de tomates pelées
- Huile d'olive
- 1 c.à.s de concentrée de tomate
- Sel - poivre

Recette

Faire vider et laver les poissons par votre poissonnier.

Mettre ensemble tous les ingrédients dans une cocotte-minute avec un peu de sel et poivre.

Mouiller à niveau.

Laisser cuire à feu soutenu pendant 30 minutes après mise en pression.

Passer au chinois.