

## Soupe de poisson (sardines)

Une recette très simple, qui demande peu de travail pour la réaliser, et qui fait son petit effet à table !

Pour 4 personnes :

- 400 g de filets de sardines fraîches
- 1 carotte
- 2 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 5 gouttes d'huiles essentielles de gingembre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de coriandre
- 4 càs de sauce soja

Dressage :

- Quelques pluches de coriandre et quelques brins de ciboulette
- Quelques lamelles de champignon de Paris



- Laver les herbes sous un filet d'eau. Mettre de côté quelques brins de ciboulette et pluches de coriandre pour le dressage. Couper grossièrement le reste.
- Eplucher la carotte et la couper en tronçons de taille moyenne.
- Laver les champignons et les couper en lamelles. Découper quelques lamelles en brunoise pour le dressage.
- Peler et couper en morceaux l'ail et l'échalote.
- Vider les sardines. Enlever la tête, les arrêtes et les nageoires.
- Mettre le tout dans une grosse casserole avec la sauce soja. Porter à ébullition et cuire 15 minutes environ. Mixer et poursuivre la cuisson 15 minutes.
- Dressage : verser la soupe dans des assiettes creuses, et ajouter les herbes et la brunoise de champignon réservés.