




**Carme
Rusalleda**
Sant Pau

 *À partir de 6 mois*

Soupe de lotte, crémeuse et légère

Facile

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 assiettes

2 pommes de terre
1,5 litre d'eau minérale
non gazeuse
1 gousse d'ail
25 g de riz rond
1 branche de persil
½ feuille de laurier
2 blancs de poireau
300 g de lotte sans peau
ni cartilage
2 cuillerées à soupe
d'huile d'olive
Sel

- 1.** Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux réguliers. Pelez l'ail et retirez le germe central. Faites chauffer l'eau minérale dans une casserole. Plongez-y les pommes de terre, l'ail, le riz, le persil et le laurier. Salez légèrement et laissez frémir pendant 20 minutes.
- 2.** Pendant ce temps, supprimez les racines des blancs de poireau, lavez-les et taillez-les en fines lanières. Coupez la lotte en dés. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les blancs de poireau pendant 3 minutes. Ajoutez la lotte et laissez encore 2 minutes.
- 3.** Retirez le persil et le laurier de la casserole contenant les pommes de terre. Versez le contenu de la poêle sur les pommes de terre. Mixez. Vérifiez l'assaisonnement. Filtrez la soupe et servez très chaud.

Mon conseil : l'emploi d'eau minérale élimine le risque d'une eau trop riche en chlore dont le goût dénaturerait celui de la soupe.

