

Dos de loup rôti au jus de bouillabaisse



Choisir des loups de 600 à 800 grammes, les écailler et vider. Les mettre en filets.

Faire chauffer la soupe de poisson préparée en amont, et les petits légumes souhaités cuits, carottes, navets brocolis, pommes de terre, etc.....

Faire colorer les filets dans une poêle avec de l'huile d'olive, saler et poivrer, débarrasser.

Verser la soupe émulsionnée à l'aide d'un mixer dans une assiette creuse, déposer les légumes harmonieusement et finir avec un filet de loup passé 4 mn au four à 180 degré.

Servir aussitôt et bon appétit !