

# La Bonne Pêche Aux Halles!



## Soupe de Cranquettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de petits crabes verts vivants
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 poireau (émincé)
- 1 oignon (haché)
- 2 tomates concassées
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 3 brins de thym
- 1 feuille laurier
- 1 verre de vin blanc sec coteaux de Narbonne
- 1 petit verre d'eau de vie du Languedoc
- Huile d'olive
- Sel, poivre, 1/2 cc d'harissa
- 1,5 litre de bouillon de poisson
- Croûton de pain + gruyère râpé (facultatif)



Rincez les crabes.

Dans une marmite, faites roussir dans un filet d'huile d'olive le poireau, l'oignon haché, les carottes en rondelles, l'ail, le thym et le laurier.

Ajoutez les crabes vivants, couvrez la marmite et laissez-les cuire 5 min sur un feu doux, puis flambez-les à la fine avant de les piler à l'aide d'un pilon (ou rouleau à pâtisserie).

Laissez cuire encore 3 minutes puis déglacez au vin blanc sec.  
Ajoutez la tomate concassée et le concentré de tomate, mélangez et laissez cuire 5 à 10 min. .  
Couvrez la préparation de 10 cm de bouillon de poisson que vous aurez préalablement préparé, salez, poivrez et laissez cuire à découvert sur un petit feu 25 à 30 min à découvert.

Broyez très finement la préparation à l'aide d'un robot ou d'un moulin à légumes.

Passez la préparation au travers d'une passoire fine (moulin à légumes ou chinois) en foulant bien et versez cette soupe dans une soupière après avoir fait réduire si nécessaire

Rectifiez l'assaisonnement sel, poivre et harissa.

Facultatif : avant de servir, ajoutez des croûtons de pain, du fromage râpé et faites gratiner sous le gril du four. Dégustez chaud.