

## Petite soupe tendresse au haddock et lieu jaune



*adapté d'une recette du Good Food, "fresh and light chowder"*

Pour 4 personnes  
prévoir environ 1 heure en tout

200g de haddock  
200g lieu jaune  
500ml lait (si possible demi écrémé)  
500ml bouillon de poisson (reconstitué du commerce. Un bouillon de légume convient)  
2 brindilles de thym  
1 csoupe huile végétale neutre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 beau blanc de poireau  
1 grosse patate douce à chair orange  
1 boîte de maïs de 285g  
50g lentilles corail  
un peu de persil pour décorer (et la vitamine C!)

Placer le poisson dans une grande poêle ou sauteuse et verser le lait, le bouillon et le thym. Porter le tout à ébullition puis retirer du feu et oublier jusqu'à ce que le poisson ait refroidi et soit manipulable avec les doigts.

Pendant ce temps, peler l'oignon et le hacher finement. Même chose pour l'ail. Laver le poireau et le couper en deux dans la longueur puis en demi-rondelles fines.

Mettre à chauffer l'huile dans une casserole et y faire fondre l'oignon, l'ail et le poireau environ 8 à 10 minutes en remuant régulièrement pour pas que ça attache.

Pendant ce temps, peler la patate douce et la couper en cubes de la taille d'une bouchée. Egoutter le maïs, peser les lentilles. Retirer le poisson du bouillon (surtout ne pas jeter le bouillon!) et réserver.

Quand oignon ail et poireau sont souples et transparents, ajouter la patate douce le maïs et les lentilles.

Verser le bouillon (avec le thym) et porter à ébullition puis mijoter tout doucement 30 minutes.

Enlever la peau du haddock et émietter la chair avec les doigts. Émietter aussi le lieu jaune. Réserver.

Ciseler un peu de persil.

Quand la soupe est cuite, couper le feu, ajouter le poisson, mélanger, goûter et rectifier

l'assaisonnement. Si la soupe est trop épaisse ne pas hésiter à ajouter soit un peu de lait soit un peu de bouillon.

Servir très chaud et saupoudrer de persil ciselé.