

Minestrone de poisson aux grains d'orge 4 pers

- 100g Grains d'orge
- 80 g Carottes
- Thym
- Laurier
- 250 g de tomates
- 80 g d'oignon
- 300g Filet de cabillaud
- 10 Feuilles de basilic
- 1Citron
- 1cuil. à soupe Ciboulette hachée
- 2cuil. à soupe Huile d'olive
- 40 g de parmesan
- Sel
- Poivre
- **Calories = Faible**



Étapes de préparation

1. Faites bouillir 1,5 litres d'eau avec les carottes taillés en brunoise le thym et le laurier. Dès l'ébullition jetez-y l'orge et laissez cuire 1 heure à feu très doux.
2. Lavez le citron, prélevez les zestes et taillez-les en julienne. Retirez la peau et les pépins des tomates avant de les concasser grossièrement. Émincez les feuilles de basilic.
3. Coupez le filet de poisson en petits dés.
4. Faites suer dans une grande casserole avec 2 cuillerées d'huile l'oignon ciselé, la ciboulette hachée et les zestes de citron, puis ajoutez-la concassée de tomate. Poivrez et faites cuire 10 min à feu doux.
5. Ajoutez les dés de poisson, le basilic émincé et l'orge cuite avec son eau de cuisson. Salez et laissez mijoter 10 min. Servez de suite accompagné de parmesan râpé.