



Une envie d'iode et d'air du large, et pas le temps de filer à la mer ? Rien de tel qu'une bonne soupe de poissons ! Motivée, notre joyeuse équipe en a testé près de cinquante pour conserver les meilleures. À l'abordage ! PAR CÉLINE DUFRANC

Simple et traditionnelle, avec 17,5 millions de litres vendus en France en 2012, la soupe de poissons fait toujours recette. À l'origine, de retour au port, les pêcheurs remplissaient un chaudron d'eau de mer et y faisaient cuire les poissons invendables. Au fil du temps, la recette s'est améliorée : un fumet de poisson réalisé avec des poissons de roche (rascasse, tacaud, grondin, congre, vieille), mais aussi vive, merlu, merlan et lieu, remplace désormais l'eau de mer. Une tradition que perpétue la famille Le Bihan à Cancale. Comme souvent, tout commence par une histoire d'amour : lui, marin pêcheur passionné par son métier, elle, excellente cuisinière, eurent un jour l'idée de valoriser de drôles de poissons, le congre, le grondin et le tacaud, en proposant des soupes fraîches à leurs clients. La Cancalaise était née ! Une quinzaine d'années plus tard, leur fils Christophe, directeur général,

défend l'authenticité de leurs soupes maison. Déclinées en trois recettes, elles sont préparées de manière artisanale dans leur atelier cuisine. « Si vous sortez du process artisanal, vous ne ferez pas une bonne soupe », affirme-t-il. Sous-entendu, à La Cancalaise, on utilise du « vrai » poisson. Du poisson « extra », travaillé le jour même, qui barbote dans une grosse marmite avec épices, aromates, sel de Guérande, oignons, fenouil..., pendant quatre à huit heures. Ensuite vient le moment de mouliner la préparation pour obtenir le mélange le plus fin possible.

### 30 ou 40 % sinon rien

On est loin de certaines soupes industrielles que nous avons pu tester. Quand les meilleures marques affichent 30 à 40 % de poissons sur l'étiquette, d'autres peinent à atteindre les 10 %. À la place, beaucoup d'eau, trop de sel, de la gomme ou de la gélatine, des

additifs et... un ersatz de poisson, obtenu en faisant fondre le peu de matière qu'il reste sur les arêtes et en mixant le tout. De quoi donner le mal de mer aux courageux matelots réquisitionnés ce jour-là pour tester avec nous. Heureusement, de bonnes marques nous ont redonné du cœur à l'ouvrage...

### ENCORE PLUS GOURMANDES !

Pour changer du bol, de la rouille et des croûtons, servez la soupe très chaude en verrine, avec :

- des mini-brochettes de crevettes roses et une lamelle de cantal,
- des chips de crevettes asiatiques,
- des tranches de baguettes tartinées de pesto rouge ou vert, parsemées de gruyère et gratinées au four,
- de fines lamelles de galettes de sarrasin séchées au four.



Un signe de qualité qui ne trompe pas, le « déphasage » : « Lorsqu'il y a très peu de matière concentrée dans le fond du bocal, c'est mauvais signe, indique Christophe Le Bihan, la bonne équation étant trois quarts de matière pour un quart d'eau. »



### SOUPE DE POISSONS / SOUPE DU PÊCHEUR / SOUPE DE CANCALE AUX TROIS SAVEURS LA CANCELAISE L'ATELIER DE LA MER

**On aime...** énormément ces soupes gourmandes et authentiques, vraiment riches en goût, qui nous ont toutes enchantés !

**Bon à savoir.** Des recettes très différentes, de la plus consensuelle (soupe de poissons) à la plus corsée (soupe du pêcheur), parfaite pour un dîner de fête avec sa petite touche de vin blanc. Elles existent en bocal, pasteurisées et même en version fraîche, mais seulement à Saint-Malo.

**SOUPE DE POISSONS (CONGRE, TACAUD, GRONDIN).** 5,72 € LE LITRE.

**SOUPE DU PÊCHEUR (LANGOUSTINES, HOMARD, TOURTEAU).** 8,88 € LE LITRE.

**SOUPE DE CANCALE AUX TROIS SAVEURS (POISSONS, MOULES, HOMARD).** 8,59 € LE LITRE.



### SOUPE DE POISSONS À LA SÉTOISE MARIE-AMÉLIE

**On aime...** cette belle soupe équilibrée aux parfums du Sud, à la texture idéale, ni trop épaisse, ni trop liquide, pas trop salée et riche en matière.

**Bon à savoir.** Cuisinée avec 38 % de poissons de roche et d'eaux vives pêchés sur des bateaux français, principalement en provenance de coopératives de pêcheurs, cette recette culte a été mise au point il y a 30 ans par le chef sétois Michel Henri Pacheco, pour sa fille... Marie-Amélie.  
4,74 € LE LITRE EN GMS.



### SOUPE DE POISSONS LA MAISON NORDIQUE

**On aime...** cette délicieuse soupe, riche en goût, très parfumée, liquide juste ce qu'il faut pour accueillir les petits croûtons.

**Bon à savoir.** Bien connue pour son Caviar impérial de Sologne, cette entreprise familiale ne lésine pas sur la qualité des matières premières (35 % de poissons, dont des langoustines et du homard).

7,50 € LE LITRE.

EN VENTE DANS LES BOUTIQUES À PARIS  
ET SUR INTERNET.



### SOUPE DE POISSONS DE ROCHE CONSERVIERE AU BEC FIN

**On aime...** cette soupe assez liquide, pleine de caractère, bien épicée (safran très présent), au bon goût de poisson.

**Bon à savoir.** Fabriquée à Cogolin, avec 30 % de poissons livrés frais par les pêcheurs locaux (rascasses, girelles, sarrans, rouquié, « origine Méditerranée garantie »), cette soupe ne comprend ni OGM, ni huile de palme, ni conservateurs, ni liants... voilà un joli produit « Made in Provence ».

9,40 € LE LITRE.

ÉPICERIES FINES, GMS ET SUR INTERNET.



### SOUPE DE POISSONS DE ROCHE AUX SAVEURS DE PROVENCE LA BELLE-ÎLOISE

**On aime...** tout de cette soupe à la texture généreuse : son parfum qui met l'eau à la bouche, sa belle couleur orangée et son goût équilibré, agréablement relevé d'une petite pointe de fenouil et d'herbes de Provence.

**Bon à savoir.** Cette pépite de la mer plaira à toute la famille!

6,23 € LE LITRE.

EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.



### SOUPE DE POISSONS AU SEL DE GUÉRENDE ÉRIC BUR

**On aime...** ses arômes subtils, sa texture veloutée où l'on sent la fibre et le goût franc du poisson. « *On dirait vraiment celle que je fais au retour de la pêche* », dixit l'une des dégustatrices.

**Bon à savoir.** Concocté par Rödel et Fils (l'une des meilleures conserveries de France), ce délice comprend 40 % de poissons entiers sauvages et ça se sent. Et elle a beau s'annoncer « au sel de Guérande », son assaisonnement est très équilibré.

9,20 € LE LITRE.

EN GMS ET ÉPICERIES FINES.



### LA SOUPE DE POISSONS FAITE MAISON ROSTANG PÈRE & FILLES

**On aime...** cette formidable soupe de poissons, un modèle du genre à la saveur intense, idéalement relevée. On sent bien la pointe de pastis, le vin blanc et les épices, un régal!

**Bon à savoir.** Les restaurants Rostang, à Paris, concoctent cette soupe avec rouget, dorade, saint-pierre, lotte, congre, sole... et la proposent sur place ou à emporter, avec des croûtons dorés et une formidable rouille.

13 € LE LITRE. RESTAURANTS L'OYSTER BAR, JARRASSE ET SUR INTERNET.



### SOUPE DE POISSONS SAUVAGES À LA BOULONNAISE J.C. DAVID

**On aime...** cette soupe bien parfumée mais qui reste délicate : elle séduira les vieux loups de mer comme les moussaillons occasionnels.

**Bon à savoir.** Avec 40 % de poissons sauvages, cette entreprise qui fournit de nombreux poissonniers en produits frais se signale toujours par ses conserves au top, made in Boulogne.

5 € LE LITRE CHEZ MONOPRIX  
ET À LA GRANDE ÉPICERIE DE PARIS.



### On aime aussi...

#### Chez L'Atelier du Poissonnier, le velouté de saint-jacques (24 %)

Doux et crémeux, au goût délicat, idéal pour ceux qui ne sont pas fans de soupes de poissons trop « corsées »!

13,50 € LE LITRE.



Plus goûteuse mais vraiment subtile en bouche,

#### la soupe crémeuse de moules.

9,50 € LE LITRE.

ÉPICERIES FINES  
ET SUR INTERNET.



#### Chez Groix & Nature, la soupe de langoustines,

savoureuse et délicate, relevée de piment d'Espelette, qui séduira les amateurs du genre.

17,29 € LE LITRE.

ÉPICERIES FINES.



#### Chez Olsen, la soupe au saumon bio,

un peu atypique comparée aux traditionnelles soupes de poisson, et qui mérite le détour.

10,63 € LE LITRE.

BOUTIQUES BIO.

www.regal.fr

### JETEZ-VOUS À L'EAU !

Quand on a le temps, rien ne vaut une soupe de poissons maison. Trouvez l'inspiration sur notre site : bouillabaisse, soupe aux soles, aux grondins, à la morue, sans oublier les spécialités à base de coquillages telles les soupes aux moules ou le clam chowder.