



Une recette du « Cap sur la pêche et les élevages marins »
ouvrage de la collection initiée par le **Réseau Mer en Provence-Alpes-Côte d'Azur**,
destiné à sensibiliser le public sur les enjeux de la pêche en Méditerranée.



Saupe à la tomate

Recette proposée par *Cucina di a Pesca* de l'Association Femmes de Pêcheurs Corse

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

1 kg de saupes nettoyées
1 kg de tomates sans peau ni pépins
1 oignon

Sel, poivre
4 c. à soupe d'huile d'olive
Persil, ail

PREPARATION

Faire frire les poissons dans l'huile d'olive bien chaude.

Saler et poivrer.

Emincer l'ail.

Faire une sauce tomates avec l'oignon, l'ail, le persil, le sel et le poivre

Dresser votre poisson dans un plat à service et arroser de coulis de tomates