VELOUTE DE FENOUIL ET SON NUAGE DE CRÈME

Cette délicieuse et onctueuse préparation, apaise les troubles digestifs grâce au fenouil et au thym la composant. Elle se déglutie aisément.

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/23/thumbnails/Velouté fenouil.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (3 personnes)

- 1 bulbe de fenouil
- 1 beau blanc de poireau
- 3 pommes de terre
- 1 carotte
- ½ l de bouillon de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 7,5 cl de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de feuilles de thym
- sel & poivre

Préparation

Commencer par préparer le bouillon de volaille : faire bouillir 500 ml d’eau et y incorporer un bouillon de volaille.

Couper le bulbe de fenouil en lanières et le blanc de poireaux en tronçons.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire fondre doucement le fenouil et le poireau à couvert en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, éplucher la carotte et les pommes de terre et les couper en cubes d'environ 1 cm.

Ajouter le thym et les cubes de pommes de terre et de carotte dans la casserole. Saler, poivrer et mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire à couvert 10 minutes.

Préparer le velouté : mixer l'ensemble au mixeur plongeur ou au Blender. Remettre dans la casserole à feu doux et ajouter un à un les jaunes d'œufs tout en remuant vivement au fouet, puis verser la crème fraîche.