

Velouté blanc au fenouil

www.jemangedoncjevis.be



Pour 4-5 grands bols ou 10-12 verrines

- 2 oignons (200g) coupés en 2
- 2 fenouils (500-550g) coupés en 4
- 6 éclats d'ail ou une tête entière
- 700g d'eau (à diminuer si le poids des légumes est inférieur).
- 20g d'huile d'olive
- 1 à 2 càs de fond de légumes maison ou de Morga ou 1 cube de bouillon
- sel et poivre du moulin
- Une poignée de graines de courges
- Quelques gouttes de Tamari ou de sauce soja

Déposer les oignons, l'ail et les fenouils dans le bol du Thermomix et mixer **5sec/vit5**. Ajouter l'eau et cuire **20min/100°/vit1**.

Pendant la cuisson, faire chauffer les graines de courge dans une poêle à feu doux sans ajouter de matière grasse et en remuant de temps en temps. Quand les graines commencent à claquer, retirer du feu et ajouter quelques gouttes de Tamari ou de sauce soja et mélanger. Laisser tiédir et réserver.

A la sonnerie du TX, ajouter l'huile, le fond de légumes maison, sel et poivre et mixer **1min/vit10**.

Déposer les graines sur le velouté au moment de servir.

Bon appétit

N'hésitez pas à partager cet article et/ou le commenter si vous avez aimé.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!