

VELOUTÉ FROID DE FENOUIL AU PIMENT D'ESPELETTE

Lundi 01 Juin 2020

Très rafraichissant par fortes chaleurs

Velouté froid de fenouil au piment d'Espelette pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-2 bulbes de fenouil **

-1 belle courgette ou 2 petites

*-2 oignons nouveaux**

-1 litre de bouillon de volaille maison dégraissé

-50 ml de crème à 4%

-sel piment d'Espelette

Nettoyer les fenouils : couper la base des bulbes et garder les pluches vertes. Les détailler en lamelles

Peler la courgette, l'épépiner si nécessaire et la couper en cubes

Peler les oignons et les couper en morceaux

Cuire les légumes dans le bouillon pendant 10 minutes puis mixer avec la crème en rectifiant l'assaisonnement si nécessaire

Laisser tiédir puis mettre au frais quelques heures

Servir bien froid en saupoudrant du piment d'Espelette et en garnissant avec une pluche



L'apport de la courgette pelée permet d'épaissir le velouté et ne masque pas le goût anisé du fenouil

Comme je l'ai déjà mentionné, quand je fais pocher des blancs de poulet, je garde le bouillon, je le dégraisse bien qu'il soit peu gras et je le congèle .Je m'en sers pour des potages, des plats en sauce, des risottos

Pour le repas : velouté froid de fenouil au piment d'Espelette (1sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 truite pochée (3sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-120 g de boulgour complet cuit (4sp vert ☐ -4 sp bleu☐ -0spv violet☐)-tomates à la provençale avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -tartelette aux fraises (5sp vert bleu violet ☐☐☐-recette du 04 11 2016).Total : 14 sp vert ☐ – 11 spl bleu☐ -7 spv violet☐)

Très bon début de semaine en ce lundi de la Pentecôte

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés