

SOUPE GLACÉE DE FENOUIL

Jeudi 19 juin 2025

Une nouvelle version de potages anisés d'été :

Soupe glacée de fenouil pour 4 personnes et 1 sp vert -0 spl
bleu – 0 spv violet – 0 psp par part

*-2 bulbes de fenouil**

*-2 courgettes**

*-1 yaourt brassé nature 0%**

-1 bouillon cube allégé de volaille

-sel poivre blanc

Nettoyer les bulbes de fenouil, couper l'extrémité des tiges et la base, ôter les côtes abimées et émincer les bulbes à la mandoline.

Éplucher les courgettes et les couper en rondelles.

Verser 1 litre d'eau dans une casserole et préparer le bouillon de volaille.

Rajouter les morceaux de fenouil et les rondelles de courgettes et laisser cuire à frémissement pendant 20 minutes.

Mixer avec un mixeur plongeant ou autre en rajoutant le yaourt.

Rectifier l'assaisonnement, laisser refroidir et mettre au frais.

Servir bien froid en décorant chaque portion avec un brin de plumet de fenouil.



L'indice glycémique de ce potage est très bas.

Les courgettes remplacent les pommes de terre et épaississent la soupe.

Pour le repas : soupe glacée de fenouil (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – assiette fraîcheur marine (5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp – recette du 17/06/2017)) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet – 2 psp) – 1 petit suisse 0% avec des framboises (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.