



SOUPE AU FENOUIL

Laver et couper les tiges du fenouil et débitez les en gros dés. Réserver les feuilles tendres

Peler et émincer oignons et ail

Faire revenir les oignons et l'ail à l'huile d'olive puis rajouter le fenouil. Faire cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Rajouter la boîte de tomate puis le bouillon ou l'eau ; Saler et poivrer à votre gout puis laisser cuire à feu doux pendant environ 30 minutes.

Passer au mixer pour rendre le mélange souple.

Hacher finement les feuilles de fenouil et parsemez-les sur les assiettes.

Servir avec du pain grillé et des copeaux de parmesan.

Variations au choix

Pour accentuer le gout anisé rajouter une cuillerée à soupe de pastis en fin de cuisson.

Rajouter dans la soupe mixée un quart du fenouil réservé, finement haché et revenu à l'huile d'olive avec un hachis d'ail dans une petite poêle.

Enjoy your meal !!



LES RECETTES DU CONFINEMENT



Cette idée de recette nous a été communiquée par Jean Pierre N.

WWW.SPPB.EU



Pour 4 pers.

1 bulbe de fenouil

1 ou 2 oignons (150g)

1 boîte de pulpe de tomate

Huile d'olive

2 gousses d'ail

40 cl d'eau ou de bouillon de volaille

Sel poivre

