

Fiche recette 64

Velouté de Patates douces au Fenouil.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes.



Ingrédients pour 4 personnes.

2 grosses patates douces, de préférence à chair orange, 1 gros bulbe de fenouil ou 2 petits, 1 échalote émincée, 1 gousse d'ail émincée, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 pointe de couteau d'un mélange 4 épices, 1,25 litre de bouillon de légumes ou d'eau, 10 cl de crème liquide, sel et poivre du moulin.

Réalisation.

Peler, laver puis couper les patates douces en cubes. Parer le bulbe de fenouil en ôtant les tiges et le plateau. Peler le bulbe au couteau économiseur pour enlever les grosses fibres puis le couper en cubes et les laver. Verser l'huile d'olives dans une cocotte et faire revenir l'ail et l'échalote. Ajouter les épices et mélanger. Ajouter ensuite les cubes de légumes et mélanger à nouveau. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter la crème et mixer au mixeur électrique. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin. Réchauffer sur feu doux avant de servir.