

Fées Mains by Marjorie



Soupe de fenouil :

Les ingrédients pour 4 personnes : 2 fenouils (environ 500g) – 300g de pommes de terre – 1 petit oignon jaune – ½ cube de bouillon de volaille – 2CàS d'huile d'olive – sel – poivre – omégasio (mélange de graines toastées : lin chanvre courges et noix; facultatif)

Couper et laver les fenouils puis les couper en morceaux,

Eplucher et hacher l'oignon.

Faire revenir l'oignon haché et les morceaux de fenouil dans la casserole avec l'huile d'olive.

Eplucher et laver les pommes de terre et les couper en morceaux,

Ajouter les morceaux de pommes de terre dans la casserole puis couvrir d'eau avec le demi-cube de bouillon de volaille.

Faire cuire environ 35mn.

Vérifier la cuisson et mixer.

Saler et poivrer à convenance

Servir et saupoudrer d'omégasio (facultatif)

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>