

Soupes froides

Soupe froide de fenouil



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

89

CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

3 Fenouil(s)

4 Yaourt

2 goutte(s) **Huile
essentielle d'anis étoilé**

1 pincée(s) **Curry**

1 Piment d'Espelette

1 Sel

1 Poivre

1 Aneth

Étape 1

Préparation du fenouil

- 1 Ôter les tiges et le talon du fenouil au couteau.
- 2 Enlever également les premières feuilles, bien trop dures et filandreuses.
- 3 Utiliser ces feuilles pour les cuire en potage ou en purée, en ôtant les filaments au chinois avant de servir.
- 4 Tailler le fenouil en morceaux, les déposer dans un blender.
- 5 Ajouter le yaourt brassé, du sel, du poivre, du curry, du piment d'Espelette et quelques gouttes d'huile essentielle d'anis.
- 6 Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la soupe dans des bols et décorer de quelques pluches d'aneth.