



Soupes chaudes

Soupe de fenouil au parmesan et son oeuf poché



1h05 **30 min** **35 min** **0** **428**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

30 g **Beurre doux**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
900 g **Fenouil(s)**
225 g **Oignon(s)**
350 g **Pomme(s) de terre**
60 ml **Vermouth blanc**
1.25 litre(s) **Bouillon de volaille**
75 g **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les oeufs pochés

1 **Eau**
1 c. à café **Vinaigre d'alcool blanc**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Ingrédients pour le

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive sur feu moyen dans une marmite.
- 2 Découper le fenouil en morceaux d'environ 1 cm puis les ajouter dans la marmite. Conserver les feuilles de fenouil pour le dressage.
- 3 Eplucher et couper l'oignon en morceaux d'environ 1 cm puis les ajouter dans la marmite.
- 4 Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux de la même taille que l'oignon. Ajouter dans la marmite.
- 5 Faire revenir les légumes pendant 5 min puis couvrir la marmite pendant 10 min.
- 6 Ôter le couvercle et laisser cuire jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé et que les légumes soient légèrement caramélisés.
- 7 Déglacer la marmite avec le vermouth. Racler le fond de la marmite à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer tous les sucs.
- 8 Ajouter le bouillon de volaille. Porter à ébullition puis baisser le feu pour que le liquide frémissse. Laisser

mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

- 9 Râper le parmesan et l'ajouter dans la marmite. Saler, poivrer.
- 10 Transvaser dans un blender et mixer jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

dressage

20 g **Parmesan**
1 **Poivre**

Étape 2

Préparation des oeufs pochés

- 1 Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole. Baisser le feu pour que l'eau soit tout juste en train de frémir.
- 2 Ajouter du vinaigre blanc. Cette astuce permet au blanc d'oeuf de ne pas se disperser dans l'eau.
- 3 Casser un oeuf dans un ramequin.
- 4 Remuer l'eau à l'aide d'une écumoire pour former un tourbillon.
- 5 Déposer délicatement l'oeuf dans la casserole.
- 6 Faire en sorte que le blanc reste accroché au jaune en le faisant tourner sur lui-même à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 L'oeuf est cuit lorsqu'il est ferme mais doux au toucher, l'opération prend de 3 à 4 min.
- 8 Retirer l'oeuf de l'eau à l'aide de l'écumoire. Eponger à l'aide de papier absorbant.
- 9 Répéter l'opération pour le reste des oeufs.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la soupe dans les assiettes à l'aide d'une louche.
- 2 Déposer un oeuf sur le dessus de chaque assiette.
- 3 Former de fines tranches de parmesan à l'aide d'un économètre et les poser sur l'oeuf. Décorer de quelques feuilles de fenouil et d'un tour de moulin à poivre.
- 4 Servir immédiatement.