



POTAGE POMME-FENOUIL À LA SAUGE

1 H
DE PRÉP.

1 H
EN TOUT

321 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien, Sans gluten | Lipides: 22 g, Glucides: 18 g, Protéines: 4 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Garniture

200 g	de fenouils rapé en fins copeaux
1	pomme rouge rapée en fins copeaux
¼ bouquet	de sauge effeuillé
1 cs	d'huile d'olive

Potage

1 cs	d'huile d'olive
1	échalote hachée grossièrement
500 g	de fenouils coupé en petits morceaux
200 g	de pommes épluchée et coupée en petits morceaux
2 cs	de sauge ciselée
2 ½ dl	de cidre
5 dl	d'eau
1 cc	de sel
2 ½ dl	de demi-crème

VOICI COMMENT FAIRE

Garniture

Mélanger l'huile avec le fenouil, la pomme et la sauge, répartir le tout sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson

Faire cuire env. 25 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Potage

Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire suer l'échalote, ajouter le fenouil, la pomme et la sauge, poursuivre la cuisson env. 5 min. Verser le cidre et l'eau, saler. Porter à ébullition, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant env. 30 min. Ajouter la crème et mixer finement. Répartir les garnitures par-dessus.

BON À SAVOIR



Servir avec:

Du pain



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18382/