



VELOUTE DE FENOUIL, CAROTTES GINGEMBRE ET

Velouté, ingrédients pour 6 personnes : 1 kg de carottes, 2 bulbes de fenouil, 3 cm de gingembre frais, 2 oranges, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 1 cuillère à café de fond de légumes, baies roses, 1 botte de ciboulette, fleur de sel, poivre.

Epluchez, lavez et coupez les carottes en rondelles, épluchez le fenouil à l'économe, lavez-le et coupez –le en dés, épluchez, lavez et ciselez l'oignon.

Epluchez et râpez le gingembre, ciselez la ciboulette.

Prélevez le zeste d'une orange et pressez le jus des 2.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et le gingembre avec l'huile d'olive.

Ajoutez les légumes et faites-les revenir 5 mn, couvrez d'eau et ajoutez le fond de légumes, le zeste et le jus des oranges.

Salez, poivrez et faites cuire 30 mn à petits bouillons, à couvert.

Mixez les légumes avec la moitié du jus de cuisson et ajoutez le reste petit à petit pour obtenir la consistance d'un velouté.

Versez dans de jolis bols, parsemez de baies roses et de ciboulette et servez avec du pain de campagne grillé.

Les recettes de Régine.

www.chefchezvous76.com