

# VELOUTE DE FENOUIL ET SON NUAGE DE CRÈME

**Cette délicieuse et onctueuse préparation, apaise les troubles digestifs grâce au fenouil et au thym la composant. Elle se déglutit aisément.**

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/23/thumbnails/Veloute?fenouil.jpg>

**Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min**

## **Ingrédients** (3 personnes)

- 1 bulbe de fenouil
- 1 beau blanc de poireau
- 3 pommes de terre
- 1 carotte
- ½ l de bouillon de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 7,5 cl de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de feuilles de thym
- sel & poivre

## Préparation

Commencer par préparer le bouillon de volaille : faire bouillir 500 ml d'eau et y incorporer un bouillon de volaille.

Couper le bulbe de fenouil en lanières et le blanc de poireaux en tronçons.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire fondre doucement le fenouil et le poireau à couvert en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, éplucher la carotte et les pommes de terre et les couper en cubes d'environ 1 cm.

Ajouter le thym et les cubes de pommes de terre et de carotte dans la casserole. Saler, poivrer et mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire à couvert 10 minutes.

Préparer le velouté : mixer l'ensemble au mixeur plongeur ou au Blender. Remettre dans la casserole à feu doux et ajouter un à un les jaunes d'œufs tout en remuant vivement au fouet, puis verser la crème fraîche.