

CRÈME DE FENOUIL

*3 bulbes de fenouil coupés en dés
1 oignon haché
4 pommes de terre en dés
1 c. à s. de graines de fenouil
bouillon de légumes
sel-poivre
1 c. à s. d'huile d'arachide
2 dl de lait de soja non sucré*

Chauffer l'huile dans une casserole à pression, y faire revenir les graines de fenouil et les légumes pendant quelques instants.

Couvrir de bouillon de légumes, assaisonner selon le goût et faire cuire pendant une demi-heure (ou une heure dans une casserole classique).

Passer le potage au chinois, pour éliminer les fils du fenouil. Au moment de servir, ajouter le lait de soja.