

# POELEE DE FENOUIL ET ECHALOTES A LA CREME DE CORIANDRE

## *Ingrédients*

*(Pour 2 personnes) :*

*Crème de coriandre...*

- *1½ bottes de coriandre*
- *75 ml de crème fraîche épaisse*
- *25 ml d'huile d'olive*
- *Sel*

*Poêlée de fenouil et échalotes...*

- *2 échalotes*
- *1 bulbe moyen de fenouil*
- *1 pincée de bicarbonate de sodium*
- *Sel*

## *Les étapes*

***Préparez la crème de coriandre...*** Effeuiliez ½ botte de coriandre. Mixez les feuilles avec l'huile d'olive et la crème fraîche épaisse. Salez. Réservez au frais.

***Préparez la poêlée de fenouil et échalotes à la coriandre...*** Effeuiliez une botte de coriandre, réservez. Émincez finement les échalotes. Faites blanchir les cubes de fenouil à l'eau bouillonnante salée additionnée d'une pincée de bicarbonate de sodium. Stoppez la cuisson en égouttant puis en faisant tremper le fenouil dans de l'eau très froide. Égouttez. Réservez.

Faites suer sans coloration le fenouil et l'échalote dans un filet d'huile d'olive. Salez. Laissez cuire sur feu doux au maximum une dizaine de minutes afin de préserver le croquant du fenouil. Réservez au chaud. Hachez finement les feuilles de coriandre et les feuilles et graines de fenouil aromatique. Mélangez-les aux légumes chauds. Ajoutez la crème de coriandre. Mélangez et salez si nécessaire.

