



Velouté de fenouil au seigle



Ingrédients

- 500g de fenouil émincé
- 100g de seigle finement concassé
- 1 à 2 gousses d'ail haché
- 100g d'oignon émincé
- Ciboulette coupée menu
- 1 yaourt de soja ou de brebis
- 1 l d'eau
- Sel

Préparation 15 mn - cuisson 20 mn

- « Dans un faitout spécial à fond épais » mettre le fenouil, l'ail et l'oignon.
- Verser l'eau froide, porter à ébullition.
- Ajouter le seigle en pluie, laisser frémir 20 minutes.
- Incorporer le yaourt et mixer.
- Saler
- Servir saupoudré de ciboulette hachée.

EN SAVOIR PLUS

Le seigle est une céréale très riche en fibres qui ont la propriété d'absorber les matières grasses, elles ont donc des effets positifs sur le cholestérol.

Elle est également très riche en antioxydants, composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres à l'origine de l'apparition de certaines maladies liées au vieillissement.

La consommation de pain de seigle est un bon choix.