

Octobre





Soupe à l'aubergine et au fenouil



Préparation

1. Hacher l'ail et l'oignon.
2. Couper l'aubergine et le fenouil en petits morceaux. Réserver la verdure du fenouil pour la garniture.
3. Détailler les tomates confites et réserver.
4. Faire chauffer dans une grande casserole 1 c à s d'huile d'olive et faire revenir le fenouil, l'aubergine, l'ail et l'oignon pendant quelques minutes.
5. Ajouter l'eau, le bouquet garni et le concentré de tomates
6. Ajouter la coriandre en poudre et le pili-pili.
7. Porter à ébullition, couvrir et cuire 25 minutes.
8. Mixer finement et épicer de sel et de poivre.
9. Intégrer les lanières de tomates confites et la verdure du fenouil.

Ingrédients

- 1 aubergine 
- 1 bulbe de fenouil 
- 1 éclat d'ail 
- 1 oignon 
- 70 gr de concentré de tomates
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1,25 litre d'eau chaude
- 1 bouquet garni
- 1/2 c à c de coriandre en poudre
- 1 pincée de pili-pili
- Sel et poivre
- 4 tomates confites

Allergènes



Acheter local

