

Recette de cuisine



GRATIN DE FENOUIL

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

N°6

GRATIN DE FENOUIL

Les ingrédients pour 6 personnes



6 bulbes de fenouil



45 g de Farine



45 g de beurre



255 g de
lardons fumés



Sel



poivre



15 cl de
Crème liquide



35,5 cl de
bouillon de volaille

Ustensiles



1 poêle



1 casserole



1 plat à gratin



1 four

GRATIN DE FENOUIL

Préparation

1- Laver les bulbes de fenouil. puis les cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée (ils doivent être tendres tout en gardant de la tenue).

2- Egoutter, laisser tiédir, puis les couper en 2 dans l'épaisseur. Retirer et hacher la chair de chaque demi bulbe.

Dans une casserole, faites fondre 30 g de beurre à feu doux. Incorporer la farine sans cesser de remuer. Verser peu à peu 10 cl de bouillon. Ajouter la crème liquide. Cuire 5 à 6 min en remuant sans cesse.

3- Dans une poêle, faites revenir les lardons,
Puis incorporer les à la chair hachée des fenouils. Saler, poivrer.
Répartir la préparation dans un plat à gratin.

4- Verser le reste de bouillon.

Faire gratiner 10 à 12 min au four préchauffé à 180°C.

Bon appétit !!!!!!!



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres