

# VELOUTE FENOUIL AVOINE

---

*Pour 4 personnes*

*Saison : toute saison*

## Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 600 – 800 g de fenouil
- 100 g de graines d'avoine
- 1 oignon
- 10 cl de crème fraîche d'avoine (rayon frais)
- 1 cube de bouillon de légumes
- Graines de cardamome moulues
- Sel et poivre
- Persil plat



## Préparation :

1. Concasser finement les graines d'avoine à l'aide d'un moulin manuel ou électrique.
2. Laver et émincer le fenouil.
3. Eplucher et couper l'oignon.
4. Mettre l'eau à chauffer avec le cube de bouillon.
5. Lorsque l'eau bout, verser en pluie les graines d'avoine concassées et les légumes ; laisser cuire 20 minutes environ.
6. Ajouter la crème fraîche d'avoine, les graines de cardamome moulues puis mixer.
7. Assaisonner à votre goût.
8. Servir bien chaud cette soupe saupoudrée de persil hache.