

Savoureuses recettes

lors de diabète

«Festival de soupe»

Une recette – de nombreuses possibilités

Soupe fenouil-orange

Ingrédients pour 2 portions

- 1 gros bulbe de fenouil (env. 400 g)
- 1 oignons grelots ou ½ oignon
- 1 litre de bouillon (légumes ou poulet selon préférence)
- 1 orange (zeste d'une moitié et env. 2 c. à s. de jus)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Env. 2 c. à thé de beurre (10 g)
- Pour la décoration: pluches de fenouil et, selon goût, un peu de crème aigre

Préparation

1. Nettoyer le fenouil et le couper en morceaux, en réservant un peu de pluches pour la décoration. Faire revenir ces pluches dans un peu de beurre (1 c. à thé) et mettre de côté.
2. Émincer finement les échalotes ou l'oignon, puis les faire revenir dans l'huile d'olive et éventuellement 1 c. à thé de beurre (pour le goût) jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
3. Ajouter les morceaux de fenouil et les faire légèrement sauter.
4. Déglacer avec le bouillon et ajouter le jus et le zeste d'orange.
5. Laisser mijoter à feu moyen pendant env. 20 minutes.
6. Retirer du feu et mixer avec un mixeur plongeant. Filtrer éventuellement pour obtenir une soupe sans fibres.
7. Parsemer de pluches de fenouil sautées et, selon goût, décorer d'une cuillerée de crème aigre.
8. Servir la soupe chaude!

Valeurs nutritives pour 1 portion	Glucides (g)	Énergie (kcal)
200 g de fenouil	5.2	46
40 g d'oignons grelots (ou d'oignon)	2.5 (1.3)	13 (8)
5 g de beurre	-	37
6 g d'huile	-	54
0.5 dl de bouillon	1.5	25
0.1 dl de jus d'orange	0.9	4
20 g de crème aigre	0.6	35
TOTAL	10.7 (9.5)	214 (209)

Propositions pour d'autres soupes

Légumes crus	Glucides/100g	Préparation spéciale	Décoration spécifique
Céleri râve/pomme	4.0	Remplacer 1dl de bouillon par du jus de pomme (attention aux glucides!)	Feuilles de céleri / lanières de céleri rôti
Panais	12.1	Ajouter ½ pomme à la cuisson	Tranches de jambon cru rôti (végétarien: lanières de carottes rôties) et noix concassées et grillées
Poireau	4.0	Ajouter de la noix de muscade à la cuisson	Blanc battu et parmesan râpé
Salade	1.2	À faire avec une salade „fanée”	Blanc battu et graines de sésame (év. rôties)
Châtaigne	41.2	Remplacer 1dl de bouillon par du lait (attention aux glucides!)	Jambon rôti (végétarien: lanières de carottes rôties)
Endive	2.8	Remplacer 1dl de bouillon par du jus d'orange (attention aux glucides!)	Tranches de jambon rôti (végétarien: lanières de carottes rôties) et noisettes concassées et grillées
Petits pois	11.3	Ajouter de la menthe à la cuisson	Blanc battu et feuilles de menthe
Blettes/ côtes de bettes	1.6	Cuire avec de l'ail et du gingembre – remplacer le cube d'Or par de la sauce soja	Blanc battu et sésame rôti
Racines rouges Betterave rouge	8.4	Ajouter ½ bâton de cannelle et ½ étoile de badiane à la cuisson	Pousses de soja ou autres graines germées