

# ENDIVES FENOUIL ET CRÈME ANISÉE

Compotée de fenouil/endives, adoucie d'une crème à base d'infusion d'anis vert et anis étoilé (badiane) pour le plus grand bien de nos intestins. La couleur verte est intensifiée par la poudre d'ortie piquante, plante très minéralisée (alcalinisante) et de spiruline en poudre, algue microscopique aux puissants antioxydants (détoxifiante)

1,5 kg Pommes de terre  
2 bulbes moyens fenouil  
600 gr endives  
3 càs huile d'olive  
4 étoiles badiane  
1 càs graines d'anis vert

1 càs ortie piquante  
Sel - poivre  
2 càs purée de cajou  
1 càc spiruline  
1 càs maïzéna



🕒 20 minutes  
🔥 30 minutes  
🍴 4 à 6 portions



**1.** Parer les légumes : enlever les feuilles abîmées des endives et couper la base en creusant le cœur pour supprimer l'amertume. De même pour le fenouil, couper la base et les tiges trop filandreuses



**2.** Laver les légumes



**3.** Emincer des tronçons de fenouil (au robot c'est plus pratique) en tranches fines



**4.** Plonger le fenouil dans de l'huile chaude à feu moyen



**5.** Bien remuer



**6.** Emincer les endives dans le sens de la longueur



**7.** Ajouter les endives au fenouil, mélanger et laisser cuire à feu moyen pendant 5-10 minutes



**8.** Pendant ce temps préparer une décoction (ou infusion concentrée) : plonger l'anis étoilé (badiane) et les graines d'anis vert dans de l'eau froide qu'on laissera frissonner pendant 5 minutes au moins, le temps que le liquide soit foncé



**9.** Une fois les légumes légèrement colorés et attendris par la cuisson, baisser le feu pour ne pas qu'ils accrochent



10. Filtrer l'infusion et l'ajouter aux légumes



11. Ajouter une cuillère à café de gros sel



12. Ajouter le poivre



13. Ajouter l'ortie piquante



14. Ajouter la purée de cajou que l'on va bien diluer dans le jus en remuant



15. Couvrir et laisser cuire à feu doux



16. Préparer un roux avec la maïzéna dans un bol



17. Ajouter un peu d'eau froide pour diluer la maïzéna et la verser dans les légumes, bien remuer et laisser monter à ébullition, le jus va ainsi s'épaissir pour devenir plus onctueux



18. Laisser mijoter 5-10 minutes maximum. Ajouter la spiruline pour teinter en fin de cuisson et bien mélanger



19. La couleur verte s'est intensifiée, verser les légumes dans un plat à servir



20. Pendant ce temps, les pommes de terre ont cuit à la vapeur (environ 10 minutes selon leur taille)



21. Dès que les pommes de terre sont cuites, les laisser refroidir ou les passer sous l'eau froide pour les peler sans se brûler



**22.** Dresser les pommes de terres chaudes coupées en tranches au fond d'une assiette et recouvrir des légumes à la crème anisée. Ce plat est un vrai délice, difficile de ne pas en reprendre.