

Epices & Moi ...



### Cappuccino d'endives, poires & curry

#### Dans mon panier :

1 oignon rouge  
8 endives  
1 càs d'huile d'olive  
1 càc de fleur de sel  
Poivre noir  
5 cl de vin blanc  
1 cube de bouillon de légumes  
20 cl de crème de soja allégée  
2 poires  
1 càs de curry  
Noix de muscade fraîchement moulue  
Une dizaine de brins de ciboulette  
Quelques cerneaux de noix concassés

#### Ensuite, comment faire ?

- Peler et émincer l'oignon. Nettoyer les endives, ôter le coeur, et les couper en gros tronçons.
- Peler les poires. Les couper en quartiers et les épépiner.
- Les couper en petits dés.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
- Y faire revenir l'oignon à feu moyen.
- Ajouter les endives, les dés de poires et laisser pendant 15 minutes à feu moyen.
- Saler et ajouter la noix de muscade, le curry et la farine. Mélanger.
- Mouiller avec le vin blanc
- Couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon de légumes.
- Laisser cuire encore 30 minutes à feu moyen.
- Passer la préparation au mixeur ou dans un blender jusqu'à l'obtention d'un velouté.
- Monter la crème très froide en chantilly. Saler et poivrer.
- Et incorporer la ciboulette hachée.
- Répartir le velouté dans des verrines. Recouvrir d'un peu de chantilly à la ciboulette.
- Servir frais ou chaud, c'est selon. La version chaude a ma préférence.
- Répartir de quelques concassés de noix.