KIKKOMAN

Fondue italienne Bagna Cauda aux anchois

durée totale **40 min.** **30 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
4.310 kJ / 1.030 kcal

Matières grasses: **65 g** Protéines: **29 g**
Glucides: **71 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g	de chou-fleur
2	pommes de terre
80 g	de carotte
1	navet
1	courgette
1	chicon (endive)
1	poivron
8	tomates cerise
200 g	de saucisses
1	baguette de pain
5	gousses d'ail
800 ml	de lait
60 ml	d'huile d'olive
60 g	de filets d'anchois
200 ml	de crème fleurette
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de chou-fleur - **2** pommes de terre - **80 g** de carotte - **1** navet - **1** courgette - **1** chicon (endive) - **1** poivron - **8** tomates cerise - **200 g** de saucisses - **1** baguette de pain
Détacher le chou-fleur en petits bouquets. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Éplucher la carotte et la couper en fins bâtonnets. Éplucher le navet et le couper en 8 quartiers. Couper la courgette en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Séparer les feuilles de l'endive. Couper le poivron en longs bâtonnets. Retirer les pédoncules des tomates cerise. Couper les saucisses en morceaux. Trancher la baguette et la faire griller jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Étape 2

Faire cuire à la vapeur les pommes de terre, le chou-fleur, le navet et la carotte préparés à l'Étape 1 pendant 15 minutes.

Étape 3

5 gousses d'ail - **800 ml** de lait
Placer les gousses d'ail et 200 ml de lait dans une petite casserole. Laisser mijoter environ 10 minutes jusqu'à ce que l'ail soit très tendre. Égoutter au chinois en réservant le lait pour le bouillon. Mettre l'ail cuit de côté.

Étape 4

60 ml d'huile d'olive - **60 g** de filets d'anchois - **200 ml** de crème fleurette - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Préparer le bouillon bagna cauda : faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter les filets d'anchois et l'ail mis de côté à l'étape 3, puis les écraser au fur et à mesure de la cuisson pour obtenir une pâte homogène. Incorporer le lait infusé à l'ail de l'étape 3, le reste du lait, la crème fleurette et les saucisses de l'étape 1. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que les saucisses soient bien chaudes, puis ajouter la sauce soja Kikkoman en remuant.

Étape 5

Placer la fondue au centre de la table. Y tremper les légumes préparés à l'étape 1 et déguster avec votre baguette grillée.