



Les plats principaux

Salade de fenouil et d'orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 bulbe de fenouil
1 oignon rouge
2 oranges
4 cuillères à soupe de noix
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
poivre
sel

Méthode de préparation

Lavez le fenouil, coupez-le en deux et coupez la tige en petites bouchées. Coupez le reste du fenouil en fines tranches. Épluchez 1 orange et coupez les quartiers entre les membranes. Coupez l'autre orange en deux. Pressez-en une moitié et coupez l'autre moitié en fines tranches. Coupez l'oignon en tranches aussi fines que possible. Rôtissez les cerneaux de noix dans une poêle antiadhésive.

Mettez dans un plat le fenouil, les quartiers d'orange et 2/3 de l'oignon. Versez dessus le jus d'orange, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Faites mariner cela ½ heure. Ensuite poivrez et salez. Disposez joliment les tranches d'orange et le reste de l'oignon sur une assiette et versez dessus le mélange de fenouil. Décorez avec le vert du fenouil finement coupé.

