



Les plats principaux

Fenouil farci avec brochette de saumon et chorizo

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de choux-fleurs (roses)
4 bulbes de fenouil (petits)
1 poivron vert (en dés)
1 oignon (ciselé)
100 grammes de chorizo (en rondelles)
40 grammes de pignons de pin (rôtis)
400 grammes saumon
1 cuillère à café de feuilles de thym (frais)
1 cuillère à café de poudre de cumin
2 coriandre (hachée fin)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Nettoyez bien les fenouils et enlevez la peau dure avec un économe. Conservez le vert du fenouil. Coupez-les en deux et évidez-les un peu. Coupez la chair en petits morceaux. Faites blanchir les 8 'petites barquettes' 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Faites-les bien égoutter.

Mettez le chou-fleur dans un mixeur et mixez finement pour obtenir des petits grains. Cuisez l'oignon doucement dans de l'huile d'olive. Ajoutez le poivron et la chair de fenouil et cuisez 2 minutes. Ajoutez le chou-fleur en grains et cuisez 5 minutes en mélangeant. Assaisonnez avec la coriandre, le cumin, du poivre et du sel. Incorporez les pignons de pin.

Farctissez les demi-fenouils avec le riz de chou-fleur. Disposez-les dans un plat à four et aspergez d'encore un peu d'huile d'olive. Enfournez 25 minutes.

Coupez le saumon en cubes. Mélangez les feuilles de thym à un filet d'huile et aspergez-en les cubes de saumon. Assaisonnez avec du poivre et un peu de sel. Enfilez sur les bois à brochette en alternant 3 cubes de saumon et 3 rondelles de chorizo. Servez avec les fenouils farcis et décorez d'un peu de vert de fenouil.

Ustensiles de cuisine

Four
Mixeur

