



Les plats principaux

Salade fraîche de fenouil avec pomme, orange et dressing aux agrumes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

20 grammes de pistaches (hachées gros)
2 cuillères à soupe de jus de citron
1 poignée d'estragon (coupé fin)
1 poignée de rucola
3 pommes (vertes)
2 oranges
1 fenouil

Pour le dressing

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de miel
1/2 orange (le jus)
1/2 citron (le jus)
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez le fenouil en tranches très fines. Déposez-les dans de l'eau glacée pour qu'elles soient encore plus croquantes. Coupez les oranges à vif. Coupez les pommes en très fines rondelles et aspergez d'un peu de jus de citron.

Mélangez tous les ingrédients pour le dressing puis salez et poivrez.

Répartissez la roquette sur une grande assiette de pique-nique et aspergez-la d'un peu de dressing. Mélangez le fenouil, la pomme, l'estragon et l'orange avec le reste du dressing. Répartissez cela sur la roquette et décorez avec les noix de pistache.

