

## Salade de choucroute crue et carottes à l'orange

300g de choucroute crue essorée  
3 carottes (environ 300g)  
3 oranges  
Quelques olives noires  
Une poignée de pignons de pin grillés  
2 c à s de persil haché  
Huile d'olive, sel/poivre

Epluchez les carottes. Râpez-les à la grosse râpe et mettez-les dans un saladier. Pressez la choucroute dans un linge propre pour en extraire l'eau.

Ajoutez-la aux carottes. Epluchez une orange, détachez les quartiers, coupez-les en petits morceaux et versez dans le saladier. Ajoutez le persil haché. Mélangez. Préparez la vinaigrette : prélevez les zestes d'une orange à l'aide d'un zesteur, mettez-les dans un bol. Ajoutez ensuite le jus de l'orange pressée, versez 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez pour bien émulsionner. Poivrez. Versez la vinaigrette dans le saladier. Mélangez-bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Répartissez la salade de choucroute et carottes dans un plat et parsemez de pignons de pin grillés. Enfin, décorez avec quelques olives noires et quelques tranches d'orange.



## Emincé de fenouil au sésame, coriandre

2 ou trois bulbes de fenouil  
3 ou 4 oignons rouges  
1 poignée d'olives noires  
Quelques câpres  
100g de sésame  
1 botte de coriandre  
1 citron, huile d'olive, sel, poivre  
Graines de courge et tournesol



Coupez menu les oignons puis faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile. Sortez du feu, placez dans une assiette et laissez refroidir. Otez les noyaux des olives et coupez-les en 4. Émincez assez finement les fenouils. Dans un saladier, mélangez le fenouil avec le jus de citron, les oignons cuits et un trait d'huile d'olive. Salez, poivrez, mélangez et oubliez un petit moment, le temps que les saveurs se fondent un peu. Ajoutez les olives, les câpres, la coriandre un peu hachée, les graines de sésame (grillées à la poêle) et celles de courge et tournesol. Mélangez encore un peu. Ou pas. Quelques filets d'anchois à l'huile seraient très bienvenus.