





LE FENOUIL

Ce légume croquant au parfum anisé se déguste aussi bien cru en salade que cuit au four ou à la poêle. Après cuisson, il devient tendre et légèrement sucré.

SALADE FENOUIL AUX FRUITS

 4 personnes

 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 gros fenouil
- 2 oignons nouveaux
- 1 nectarine
- 1 pêche
- 2 CàS d'huile d'olive
- 2 CàS d'huile de colza
- 1 CàS de vinaigre de cidre
- 1 ½ citron
- Quelques framboises et fleurs du jardin !



PRÉPARATION

Coupez en fines tranches la nectarine et pêche pelez et coupez en cubes la mangue. Lavez et émincez finement le fenouil à l'aide d'une mandoline. Lavez et émincez finement l'oignon nouveau. Mettez le tout dans un saladier, arrosez avec les huiles, le vinaigre et le jus d'1 ½ citron, assaisonnez de sel. Mélangez bien et laissez mariner au frais 1h minimum. Donnez un tour de moulin à poivre sur la salade, rajouter quelques fleurs et framboises juste avant de passer à table.