



Salade Fenouils et Oranges

Temps préparation : 15 mn

Cuisson : sans

Ingrédients : pour 4 personnes

- 3 beaux bulbes de fenouil
- 2 oranges juteuses
- 3 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à soupe de moutarde de dijon
- huile d'olive
- sel, poivre.

Matériel : 1 mandoline.

PREPARATION

1 – Préparer la sauce : peler à vif les 2 oranges, prélever les suprêmes, récupérer le jus. Mélanger vivement le jus des oranges avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et la moutarde. Saler et poivrer.

2 – Préparer les fenouils : commencer par couper les tiges, enlever la première couche plus dure puis les laver et les sécher. Les émincer très finement à l'aide d'une mandoline.

3 – Dans un saladier, déposer les fenouils, les suprêmes d'orange et parsemer de raisins secs. Verser la sauce sur la salade composée, bien mélanger et recouvrir d'un film alimentaire. Mettre au frais pour 1 heure environ, le temps que tous les ingrédients s'imprègnent des saveurs fruitées.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Cette salade est à consommer dans les 4 heures pour bénéficier au mieux de sa fraîcheur.