

FENOUIL AUX AGRUMES

FENOUIL AUX AGRUMES est une préparation de fenouil cuit vapeur baignant dans une salade acidulée d'un duo d'agrumes à l'orange et au pamplemousse. Une entrée rafraîchissante vitaminée.

2 bulbes fenouil
1 orange
1 pamplemousse
2-3 càs huile d'olive
2-3 càs persil
1 morceau gingembre

épices (cardamone, estragon)



🕒 15 minutes
🔥 5-10 minutes
🍴 4 Personnes



1. Tailler un pamplemousse à vif pour en extraire un suprême



2. Tailler et couper une orange en dés (ou suprême d'orange selon la taille)



3. rassemblés les agrumes taillés avec leur jus



4. Tailler les bulbes de fenouil en julienne et laisser cuire à la vapeur



5. Râper un bout de gingembre frais dans les agrumes



6. Le fenouil est cuit au bout de 5-10 minutes. Laisser refroidir.



7. Ajouter aux agrumes les aromates (persil, épices) ainsi qu'un peu d'huile d'olive



8. Mélanger le tout et réserver



9. Une fois le fenouil refroidi, l'ajouter aux agrumes aromatisés



10. Mélanger le tout



11. Dresser le fenouil tiède aux agrumes