

# FENOUIL CRU CUIT A L'ORANGE

FENOUIL CRU CUIT A L'ORANGE est un plat qui rélie la saveur anisée du fenouil à l'acidulé de l'orange. Les textures sont tendres avec le fenouil cuit vapeur et le suprême d'orange. Préparation rafraîchissante, vitaminée et favorisant la digestion.

2 bulbes fenouil  
4 oranges à dessert  
vinaigrette au citron ou vinaigre de cidre.



🕒 15 minutes  
🔥 10 minutes  
🍴 4 personnes



1. Laver les bulbes de fenouil et couper les parties abîmées.



2. Réserver une partie du fenouil au mixage



3. Taboulet de fenouil mixé, qui sera ajouté au dressage, à réserver au frais



4. Couper le reste du fenouil en dés



5. Mettre à cuire les dés de fenouil à la vapeur douce durant 10 minutes environ



6. Peler les oranges à vif, afin d'en extraire la pulpe



7. Récupérer les pulpes entre les enveloppes à l'aide d'un couteau, afin d'obtenir un suprême d'orange



8. Le fenouil est cuit lorsqu'il est tendre et qu'on peut piquer la fourchette facilement



9. Oranges coupées et fenouil en train de refroidir, avant de mélanger les 2 aliments



**10.** Après avoir mélangé fenouil et orange, assaisonner avec une vinaigrette relevée au citron et/ou vinaigre fruité de cidre.



**11.** Assiette servie de ce duo aux tons vert-orange



**12.** Finaliser le dressage en saupoudrant d'un taboulet de fenouil frais mixé.