

# SALADE POIVRONS FENOUIL

Une salade de légumes tendres et précuits qui peut se consommer tiède avec une vinaigrette un peu relevée à l'ail cru et gingembre frais râpés.

4 bulbes (petits) fenouil  
4 poivrons rouges  
1 morceau gingembre  
2 gousses ail  
4 càs huile de colza  
2 càs vinaigre de cidre

1 càs moutarde  
Sel - poivre  
épices



🕒 15 minutes  
👨‍🍳 30 minutes  
(20+10)



1. Laver les bulbes de fenouil et couper les tiges



2. Plonger les tiges dans l'eau du cuiseur vapeur ; elles serviront à parfumer l'eau



3. Couper les bulbe en 2 et mettre à cuire vapeur 10 minutes



4. Pendant ce temps les poivrons cuisent au four sous le grill, pour décoller leur peau : les retourner de temps en temps (environ 20 minutes à 180°C)



5. Une fois les fenouils cuits, les laisser refroidir



6. De même laisser refroidir les poivrons avant de les manipuler, puis retirer la peau et les vider de leurs graines



7. Couper les poivrons en petits dés



8. Couper également le fenouil en petits dés



9. Mélanger le tout



**10.** Peler un morceau de gingembre (environ 2-3 cm) et le râper par dessus les légumes tièdes



**11.** Peler les gousses d'ail et les râper comme le gingembre



**12.** Mélanger le tout



**13.** Préparer la vinaigrette : huile, sel (ou sauce soja), vinaigre de cidre, moutarde



**14.** Des épices : cardamome, ortie piquante, graines d'anis...



**15.** Verser la vinaigrette sur les légumes et bien mélanger



**16.** On a gardé quelques feuilles fines de fenouil avant de cuire les bulbes, qui vont donner un goût anisé une fois émincées



**17.** Ajouter aux légumes et mélanger



**18.** Dresser avec une pincée de feuilles de fenouil



**19.** Déguster tiède ou froid