

*Salades*

Salade de fenouil au zeste de citron

**40 min 20 min 20 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

164

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes**ingrédients pour la
salade de fenouil**

1 Fenouil(s)
1 Citron(s)
0.5 botte(s) **Persil plat**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Miel liquide**
1 Fleur de sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Préchauffer le four à 145 °C (Th. 5).
- 2 Avoir lavé puis séché un citron, prélever son zeste. Réserver le zeste dans un ramequin.
- 3 Mettre le zeste au four en laissant la porte entrouverte. Laisser sécher pendant environ 20 minutes.
- 4 Retirer les parties abimées sur le bulbe de fenouil à l'aide d'un économiseur. Couper la base.
- 5 Couper le fenouil en deux. puis l'émincer finement à l'aide d'une mandoline. Réserver dans un saladier.
- 6 Assaisonner le fenouil d'huile d'olive. Mélanger.
- 7 Rassembler les herbes en boules, les émincer finement.
- 8 Presser le jus d'un citron, en faisant passer le jus au travers des doigts de la main pour récupérer les pépins au passage.
- 9 Mettre le miel dans une casserole sur feu doux. Le laisser fondre, puis arrêter le feu.
- 10 Au moment d'assaisonner la salade, verser l'huile, le citron puis le miel sans mélanger la salade. L'assaisonnement sera inégal, mais c'est ce qui rend la salade intéressante.

Étape 2

Dressage

- 1 Disposer du fenouil dans une assiette.
- 2 Parsemer de l'huile d'olive dessus, puis du jus de citron.
- 3 Verser le miel, parsemer des herbes.
- 4 Ajouter du zeste de citron, de la fleur de sel, du poivre puis quelques copeaux de parmesan.