

Salade de carottes et fenouil à l'orange

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 1g ; Glucides : 10g ; Lipides : 3g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 2 oranges
- 3 poignées de roquette et/ou mâche
- Sel, poivre
- 2 C. à S. de vinaigre de votre choix
- 2 C. à S. d'huile de votre choix
- 1 C. à C. de moutarde douce



Étapes :

1. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, trancher finement le fenouil. Retirer le cœur un peu plus coriace parfois.
2. Laver et râper finement les carottes.
3. En travaillant au-dessus d'un saladier afin de recueillir tout le jus, tailler l'orange en suprêmes : tailler les oranges à vif en retirant la peau et la membrane blanche, puis glisser la lame le long de chaque membrane et soulever délicatement les suprêmes du fruit. Couper chaque suprême en 2 ou en 3.
4. Emulsionner le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre et ajouter peu à peu l'huile. Mettre le fenouil, les carottes râpées et les oranges dans le saladier.
5. Ajouter la roquette bien lavée.

Variantes : Vous pouvez ajouter quelques pignons de pin au moment de servir ou utiliser des oranges sanguines.

Les tranches de fenouil peuvent être légèrement poêlés afin d'avoir une salade chaude-froide.