

Salade de roquette, fenouil, orange et anchois

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 3,3g ; Lipides : 7,1g ; Glucides : 3,1g ; Fibres : 1,4g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 175g de mélange de mâche et roquette
- 1 petit fenouil
- 2 petites oranges
- 60g d'anchois marinés
- 1 C.S. de vinaigre balsamique
- 2 C.S. d'huile d'olive



Étapes :

1. Coupez très finement le fenouil.
2. Pelez à vif les oranges.
3. Placez dans une assiette la roquette, le fenouil, les quartiers d'orange et les anchois.
4. Pour finir, ajoutez un filet d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et poivrez à votre convenance.