Salade de fenouil à l'orange

En deux mots :

Une entrée surprenante avec des goûts marqués et qui fonctionnent très bien ensemble. Un cocktail frais de vitamines, fibres, bonnes graisses pour un plaisir indéniablement original.
Un plat qui sera végétarien ou végan selon le choix que vous faites d'ajouter ou non des anchois à l'huile.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 10 minutes
Difficulté :

Ingrédients

- 60 g de fenouil
- 1 quart d'orange
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 4 pièce d'olive noire dénoyautée en saumure
- 3 pièce d'anchois à l'huile (optionnel)

Instructions

Laver et ôter la première feuille du fenouil.

Tailler à la mandoline le fenouil, ajouter le jus de citron, réserver.

Peler à vif une orange, en prélever une tranche et la couper en 6 ou 8 selon sa taille, réserver.

Couper trois des quatre olives noires en tranches, réserver.

Dresser dans une assiette le fenouil émincé, ajouter les tranches d'olive noire, mélanger.

Poser dessus les quartiers découpés de la tranche d'orange.

Verser en filet l'huile d'olive.

Décorer avec un brin de fenouil ciselé et l'olive noire restante.

Ajouter les anchois dessus si vous en avez envie (optionnel)

Astuces :

Il est inutile de saler, les olives noires (et les anchois si vous prenez cette option) suffisent amplement à apporter le sel nécessaire à l'équilibre de la salade.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.