

Portions – 4 en accompagnement

Préparation – 15 minutes

Cuisson – aucune

ingrédients

- + Un gros bulbe de fenouil ou deux petits
- + 2-3 pommes vertes ou rouges bien fermes
- + 2-3 gros pamplemousses roses (ou grosses oranges)
- + ¼ tasse huile d'olive fruitée
- + Le jus d'un gros citron
- + Sel et poivre

Le meilleur moyen pour couper les fruits et légumes pour cette salade est d'utiliser une mandoline qui permet de faire de fines tranches. Les mandolines sont en vente dans toutes les bonnes cuisineries mais vous pouvez également en trouver à un prix imbattable et d'une très bonne qualité (marque Benriner) dans les marchés asiatiques, tel Kim Phat à Brossard.

Salade fenouil, pommes et pamplemousses roses

directions

- ☑ Parer le fenouil en le coupant en deux, en enlevant une partie de sa base si elle est noircie, ses branches et ses feuilles que vous pourrez garder pour plus tard – les feuilles du fenouil sont de l'aneth et s'utilisent dans plusieurs recettes, notamment avec du poisson
- ☑ Laver et écorcer les pommes
- ☑ Passer le fenouil et les pommes à la mandoline afin d'obtenir de très fines tranches – environ 3-4 millimètres d'épaisseur
- ☑ Faire des suprêmes de pamplemousse ou d'orange et enlevant l'écorce avec un couteau et en taillant les morceaux de chair au-dessus du bol de service afin d'en récupérer les jus (pour de l'aide sur cette technique, se référer à <http://chefsimon.com/supremes-citron.html>)
- ☑ Presser ce qui reste des pamplemousses ou des oranges afin de ne pas perdre le jus
- ☑ Ajouter le jus de citron
- ☑ Saler et poivrer
- ☑ Servir bien frais

Cette salade est un désintoxiquant naturel parfait après des excès de table!

Recette proposée par Isabelle Ouellet