Terresa Murphy

Salades

Salade de fenouil au zeste de citron

40 min	20 min	20 min	0	164
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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 économe. 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.