

Salade fraîcheur au fenouil, pomelo et noix

Par temps de forte chaleur, quoi de mieux qu'une bonne salade rafraichissante ?

Voici une recette pleine de pep's et de fraîcheur : salade de fenouil cru, pomelo et noix.

Le fenouil est une source intéressante de vitamine B9 et de potassium.

Il est aussi très riche en fibres et peu calorique.

Le pomelo quant à lui, est riche en vitamine C.

On peut trouver en France des pomelos provenant de Corse.

Ingrédients : 4 personnes

- 1 fenouil
- 1 pomelo
- 1 échalote
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 4 c.s d'huile d'olive
- 2 c.s de vinaigre de cidre
- 1 c.s de miel
- Sel, poivre



1-À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, coupez finement le bulbe du fenouil.

Réservez les plumets pour le dressage de votre assiette.

2-Pelez le pomelo et retirez la partie blanche.

Coupez-le en tranches puis recoupez les tranches en 4.

3-Pour l'assaisonnement, mélangez dans un bol l'échalote préalablement ciselée, l'huile d'olive, le vinaigre, le miel et les raisins secs. Salez et poivrez.

4-Dans un saladier, mélangez le fenouil, le pomelo et l'assaisonnement.

Laissez mariner la salade au réfrigérateur.

5-Dans une assiette, dressez la salade en la parsemant de crèneaux de noix et posez quelques plumets de fenouil.

