SALADE D’ORANGE SANGUINE DE SICILE IGP AU FENOUIL RÔTI

Categoria: Accompagnement **Tempo di preparazione:** 10 minutes **Difficoltà:** facile

Ingredienti per 2 personnes

- 3 Oranges Sanguines « La Deliziosa »
- 1 ou 2 fenouils
- choux
- Carottes
- laitue au goût

POUR L’ASSAISONNEMENT :

- le jus d’1 orange sanguine
- 2 cuillères à soupe d’huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Chef : Sarah Bua

Une salade fraîche avec une saveur forte et attirante.

Difficulté : **Facile**
Coût : **bas**
Temps de préparation : **10 minutes**
Portions : **2 personnes**

Préparation

Quoi de plus simple que de préparer une salade ?

Même les doses des ingrédients ne sont pas rigides, précisément parce que vous pouvez l’adapter comme bon vous semble à vos goûts.

Pour commencer, préparez le seul élément cuit de notre recette, le fenouil rôti et légèrement caramélisé au jus d’orange sanguine.

Nettoyez les fenouils en les laissant entiers, et sur une planche coupez-les en belles tranches d’épaisseur régulière, environ 4 mm. S’il vous reste du fenouil, vous pouvez toujours l’ajouter frais à votre salade.

Prenez une poêle, ajoutez un filet d’huile et lorsqu’elle est chaude, placez les tranches de fenouil à l’intérieur.

Faites cuire à feu moyen-élevé pour créer une belle croûte grillée des deux côtés; ajoutez du sel, et quand la cuisson vous convient, ajoutez le jus d’1 orange sanguine et laissez sécher complètement : cela complètera la cuisson et parfumera encore plus le fenouil.

Pour préparer l’orange sanguine pelée à ajouter à la salade, retirez toute la peau extérieure avec un couteau, puis toujours à l’aide de la lame du couteau, coupez les quartiers en les séparant de la peau intérieure.

Pour le reste de la préparation, nettoyez et coupez un peu de laitue, du chou finement haché, des carottes en rondelles et disposez le tout sur 2 assiettes si vous préférez les portions individuelles, ou dans un saladier.

Ajoutez les quartiers d’orange sanguine et le fenouil rôti.

Enfin, pour assaisonner, émulsionnez l’huile, le vinaigre, le jus de citron et d’orange sanguine et versez sur votre salade.

Sarah Bua vous dit Bon appétit !