

Salade d'oranges

aux oignons et fenouil

Ingrédients

- 3 oranges non traitées
- 3 oignons nouveaux ou rouges
- 1 gros bulbe de fenouil
- 1 betterave rouge
- 1 pomme Grany Smith
- Vinaigre de vin ou de cidre
- Huile d'olive et de sésame grillé
- Sel/poivre

Préparation

- Commencer par râper la betterave rouge
- Zester les oranges
- Mettre les betteraves dans un bol avec le jus d'une orange et la moitié des zestes + un peu de vinaigre/sel/poivre et réserver.
- Eplucher et trancher les oignons.
- Eplucher à vif les oranges et les trancher en fines rondelles.
- Préparer le fenouil en fines tranches et incorporer les zestes d'orange restants.
- Arroser d'une cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé.
- Réserver quelques légumes du fenouil pour le décor du plat.
- Dans votre plat de service, disposer les rondelles d'oranges puis celles d'oignons dessus.
- Mettre au centre la betterave marinée puis le fenouil dans lequel vous incorporez quelques dés de pomme Grany Smith
- Arroser de vinaigrette
- Décorer de quartiers de pomme et légumes du fenouil.
- Laisser au froid jusqu'au moment de déguster.

Cette salade très rafraîchissante lors des jours de forte chaleur se prépare de préférence le matin pour être consommée le midi.