Salade de fenouil, agrumes, avocats, herbes, graines de citrouille grillées

4 portions

Ingrédients

Salade de fenouil, agrumes et avocats

1 bulbe de fenouil, tranché finement

2 oranges, pelées à vif et tranchées

2 avocats, pelés, dénoyautés et tranchés

Sel et poivre

Vinaigrette à la moutarde à l'ancienne et au citron

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

Zeste et jus de 1 citron

Sel et poivre

Salade d'herbettes et graines de citrouille grillées

60 ml (¼ tasse) de feuilles de basilic ciselé

60 ml (¼ tasse) de ciboulette en bâtonnets

60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille grillées et hachées grossièrement

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Zeste de 1 citron

Sel et poivre

Garniture

Labneh ou yogourt égoutté

Salade de fenouil, agrumes, avocats, herbes, graines de citrouille grillées

Préparation

1. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients et assaisonner.
2. Pour la salade d’herbettes, mélanger tous les ingrédients et assaisonner.
3. Répartir les agrumes, le fenouil et l’avocat sur une assiette de service. Arroser avec la vinaigrette et garnir avec des cuillérées de labneh ou de yogourt et la salade d’herbettes.

Note

Vous pouvez également faire griller le fenouil au four en l’arrosant avec de l’huile d’olive et en l’assaisonnant de sel et poivre.