

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.