Salade fenouil, pomme et coriandre

Imprimer
Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 1 fenouil moyen
- 1 petite pomme
- 1 c. à s. de baies de goji ou de raisins secs trempés
- 1 c. à s. de graines de courge torréfiées
- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- 2 c. à s. d’huile de sésame blanc ou d’huile de noix
- Le jus de 1⁄2 citron

- Sel rose du moulin
- Baies roses
- Graines de coriandre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Émincez le fenouil et déposez-le sur le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson.
3. Coupez la pomme en fines lamelles.
4. Émulsionnez l'huile avec le jus de citron, puis ajoutez le sel, les baies roses et les graines de coriandre.
5. Mélangez le fenouil refroidi, la pomme, les fruits secs et les graines avec la sauce. Parsemez la coriandre fraîche au moment de servir.

Recette de Sandra Hoche pour le magazine 95°#21

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises