



Salade de fenouil et raisin, vinaigrette à l'orange

[RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Un bulbe de fenouil
- 1 1/2 tasse de raisins rouges
- 1 pomme verte
- 1 petite poignée de menthe fraîche
- 1/2 tasse de noix au choix (noix de Grenoble ou cajous)
- Sel et poivre
- Facultatif, feta émietté au goût

Vinaigrette :

- 1/4 tasse d'huile végétale neutre (pépin de raisin ou canola)
- 1/8 tasse de jus d'orange frais
- 2 c. thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou vinaigre de riz
- 1 c. thé de sirop d'érable
- Le zeste d'une orange
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Couper le bulbe de fenouil en fines tranches en retirant le coeur et en conservant un peu de feuillage. Mettre dans un bol.
2. Retirer le coeur de la pomme verte préalablement lavée et la couper en juliennes. Ajouter au fenouil.
3. Couper les raisins en 4 et ajouter dans le bol.
4. Ciseler la menther et bien mélanger dans le bol.
5. Déposer le mélange dans les assiettes et ajouter des noix concassées au goût.
6. Saler et poivrer au goût.
7. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et arroser au goût votre salade.
8. Ajouter de la feta si désirée.
9. Déguster.