

# Salade de Fenouils et carottes à la vinaigrette d'orange

Temps de préparation 15 mn - Types de plat : Entrée -

## **Ingrédients : Portion pour 2 personnes :**

- 1 bulbe de fenouil avec de jolis cheveux vert bien touffus
- 1 à 2 carottes selon la grosseur.
- 1/2 oignon rouge ou des Cévennes
- ½ orange jus
- 1/2 c-à-c de moutarde
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 1 poignée de graine de tournesol et du gomasio.\*

## **Pratique :**

- Laver, pelez, rincer les carottes et laver aussi bien le fenouil.
- A l'aide d'une mandoline, réaliser de fins bâtons avec les carottes et des tranches de fenouil. le fenouil doit être présenté sur la mandoline dans le sens de sa hauteur et ensuite coupé en fin bâtons. Si vous n'avez pas ce superbe outil, une râpe pour les carottes et de fines tranches réalisées au couteau feront aussi bien l'affaire. Vous pouvez aussi passer l'oignon à la mandoline pour en faire de très fines tranchettes !
- Réaliser la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients restants.
- Dans un bol, mélanger ingrédients, saupoudrer de graines et dégustez !

-----  
*Pour en faire une salade composée, n'hésitez pas à agrémenter de féculents. Boulgour, couscous feront l'affaire, mais le quinoa sera un parfait partenaire d'assiette.*

\***Le Gomasio**, condiment japonais à base de graines de sésame et de gros sel marin est une bonne alternative au sel. Les graines de sésame regorgent de minéraux (magnésium, zinc, fer), riche en acides gras non saturés et en acides aminés essentiels.

Le Gomasio neutralise l'acidité tandis que le sel marin favorise la sécrétion des sucs digestifs.

**Recette** : 1c-à-s de gros sel marin + 6 c-à-s de graines de sésame blond. Faire griller à sec le tout dans une poêle à feu moyen ou au four en remuant constamment pdt qqes mn. Arrêter quand les graines de sésame commencent à sauter. Broyer grossièrement le tout au pilon ou au moulin à café, mais sans en faire une pâte. Se conserve plusieurs mois dans un bocal fermé. Il est utilisé pour saupoudrer des légumes vapeur, des viandes blanches, des tartines et assaisonnement