

Amanida de Taronja de sang i Fonoll .



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 bulbe de Fenouil moyen à gros.
- 2 Oranges sanguines.
- 1/4 petite tête de Chou rouge.
- 1/4 petit Oignon rouge.

Pour la vinaigrette:

- 3 cuillères à soupe de jus d'Orange sanguine.
- 1 cuillère à café de Vinaigre de Cidre.
- 3 cuillères à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- Sel et poivre au goût.

Préparation:

- Couper les tiges, les frondes et la racine du bulbe de fenouil et garder-les de côté.
- Couper le bulbe en deux et émincer. Mettre de côté.
- Éplucher une orange sanguine et la moitié de l'autre et la couper en médaillons.
- Garder l'autre moitié de côté pour la vinaigrette.
- Trancher finement le chou et l'oignon rouge et réserver.
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol ou un verre.

Amandes au Miel:

- Dans une grande poêle en fonte, à feu moyen-vif, ajouter l'huile d'olive et les amandes.
- Remuer la casserole pendant que les amandes commencent à griller.
- Dès qu'elles sont bien colorées, ajouter le sel, le poivre et la muscade.
- Mélanger pendant une seconde puis ajouter le miel.
- Remuer jusqu'à ce que toutes les amandes soient enrobées.
- Continuer encore quelques secondes, retirer du feu et laisser les amandes refroidir dans la casserole pendant quelques minutes.

Dressage:

- Disposer les légumes coupées sur 4 petits plats.
- Utiliser certaines des frondes du fenouil et dispersez-les sur les salades.
- Garnir chaque salade de vinaigrette et terminer avec les amandes au miel.

Conseil:

Cette salade colorée est légère et tellement savoureuse. Pensez à la servir à côté d'un simple morceau de saumon ou de poulet grillé pour un repas complet.