

SALADE AU FENOUIL ET AU CHOU CHINOIS

Avril 2008 (Actualisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 bulbe de fenouil (400 g)
- ★ 1 chou chinois
- ★ 1 pomme granny-smith
- ★ 1 demi-botte de radis roses
- ★ 1 oignon blanc frais
- ★ 1 citron jaune
- ★ 50 g de raisins blonds secs
- ★ 25 g de pignons de pin
- ★ 2 branches d'estragon
- ★ 1 cuillère à café de sucre en poudre
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Saladier, bol, Vide-pomme

Préparation : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 5,75 € (soit 1,44 € par personne)



Recette :

Porter une petite casserole d'eau à ébullition, arrêter le feu, ajouter les raisins, couvrir et laisser gonfler 30 minutes. Peler l'oignon, le couper en rondelles fines. Parer le chou, le couper en quatre sur la hauteur, puis en émincer finement 1/4 avec un couteau. Couper le citron en deux, extraire le jus d'une moitié dans un bol. Laver la pomme, l'essuyer, éliminer le trognon avec un vide-pomme, la couper en rondelles, puis chacune d'elles en fins bâtonnets, les mettre dans le bol avec le jus de citron, bien mélanger, égoutter les bâtonnets de pommes.

Parer les radis et les couper en rondelles fines. Parer le bulbe de fenouil, ôter le talon dur, le détailler en fins bâtonnets. Citronner ceux-ci avec le demi-citron restant et les égoutter. Effeuillez les tiges d'estragon. Verser tous les ingrédients dans un saladier : bâtonnets de pomme et de fenouil, chou émincé, rondelles de radis et d'oignon, raisins blonds égouttés et pignons. Mélanger délicatement. Parsemer de feuilles d'estragon et de la tige d'oignon ciselée.

Préparer une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre une pincée de sel, le sucre, le poivre, le vinaigre et tourner pour dissoudre le sel et le sucre. Ajouter la moutarde et bien homogénéiser, puis l'huile et bien mélanger. Verser sur la salade au moment de servir et bien homogénéiser.

 Cette salade totalement végétarienne dans sa forme de base peut être enrichie de crevettes grises ou roses décortiquées, de jambon cru en lanières, de fines lamelles de magret de canard fumé, ...

Boisson :

Un Fief vendéen blanc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.