Torah-Box.com
judaïsme entre femmes

Salade de Fenouils rôtis au miel

Pour 6 personnes Temps de préparation : 5mn cuisson :15-20mn Difficulté : facile

Ingredients

2 bulbes de fenouil nettoyés et coupés en quartiers

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de graines de Nigel

1 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à café de miel

sel et poivre

Realisation

Nous avons l'habitude d'avoir à nos tables de shabbat la salade de fenouils crue, croquante et rafraichissante. Aujourd'hui, je vous propose de cuisiner ce légume délicieux pour en révéler une saveur anisée différente.

Dans une sauteuse, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge. Et placez-y les fenouils à revenir à feu moyen. Salez et poivrez et couvrez immédiatement avec le couvercle de la sauteuse. Après 5-6 minutes, retournez les fenouils en faisant attention de ne pas les abimer, et ajoutez le citron. Couvrez de nouveau. 5mn plus tard, ajoutez les graines de Nigel et le miel. Couvrez de nouveau et baissez le feu à doux. Les fenouils doivent avoir une consistance fondante et avoir cette couleur un peu caramélisée. Si besoin est, laissez-les rôtir encore quelques minutes.

Servez cette salade à température ambiante, avec juste un filet d'huile d'olive vierge et quelques brins d'aneth ou de fanes de fenouils.

Bon appétit !