



SALADE DE FENOUILS CRUS SAUCE AUX ANCHOIS

Pour 2 personnes en plat ou 4 personnes en entrée

2 bulbes de fenouil (plutôt femelles c'est à dire plats) de belle taille - 4 anchois à l'huile - 40g de parmesan - 2 petites gousses d'ail - 3 càs d'huile d'olive - 1 citron - 2 càs d'amandes effilées - sel - piment d'Espelette - aneth (facultatif) -

La sauce : râper la moitié du parmesan, presser au presse-ail les deux gousses. Dans le mixeur muni du couteau, mixer le parmesan, les anchois, l'ail. Presser le citron, le verser dans le mixeur, ajouter l'huile d'olive. Mixer. Verser dans le saladier ou le plat creux. Réserver.

Nettoyer les fenouils, couper la base, les émincer le plus finement possible avec un couteau ou une mandoline.

A la poêle faire dorer à sec les amandes environ 2 minutes. Avec un économe, réaliser des copeaux du reste du parmesan.

Verser les fenouils émincés dans le saladier ou le plat creux, les mélanger à la sauce. Ajouter les mandes, les copeaux de parmesan, 3 pincées de piment d'Espelette et l'aneth si vous en avez.

Mélanger à nouveau avant de servir.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr