



# Fenouil grillé

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	15 min
Portions	4
Appareil	CombairSteamer V2000 à partir de 2021

Salade de fenouil au pamplemousse et aux noisettes

## Fenouil

---

3 Fenouil

2 cs d'huile de colza

Un peu de sel

## Vinaigrette

---

2 pamplemousses roses

2 cs de vinaigre de pomme

1 cs de miel liquide

3 cs d'huile de colza

4 cs d'huile de noisette

4 branches d'estragon, hachée

Un peu de sel

Un peu de poivre

## Dressage

---

80 g de noisettes, grillées, hachées

Herbes pour la garniture (par ex.. estragon, fanes de fenouil, origan, persil)





## Fenouil

---

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud avec vapeur à 230 °C.

Préparer les fenouils, les couper en morceaux de 2 cm. Mélanger dans un saladier avec de l'huile de colza et du sel, répartir sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Faire griller le fenouil 15 minutes, au niveau moyen.

## Vinaigrette

---

Peler les pamplemousses à vif en récupérant le jus. Réserver les filets de pamplemousse.

Mélanger le jus de pamplemousse avec le reste des ingrédients, saler, poivrer.

## Dressage

---

Mélanger le fenouil encore chaud avec la vinaigrette, laisser un peu refroidir.

Disposer le fenouil, le garnir avec les filets de pamplemousses, les noisettes et les herbes aromatiques.

## Etapas de cuisson

---

**(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud + vapeur**

**Préchauffage terminé. Enfournier l'aliment à cuire.**

**Air chaud + vapeur 230 °C pendant 15 min**

## Accessoires

---

Plaque à gâteaux

