Fenouil grillé

Recette de V-ZUG SA



Salade de fenouil au pamplemousse et aux noisettes

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

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.

Etapes de cuisson

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

Préchauffage terminé. Enfourner l’aliment à cuire.

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 15 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022