



## SALADE DE BLE AU FENOUIL ROTI A LA MEDITERRANEENNE



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Blé tendre	100 g	200 g
Fenouil	1 bulbe	2 bulbes
Orange	½ orange	1 orange
Olives dénoyautées	85 g	170 g
Roquette	1 poignée	2 poignées
Tomates séchées	50 g	100 g
Persil	½ bouquet	1 bouquet

Dans votre placard :

Huile d'olive

Sel

Poivre



## Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

### 1. La salade

- Préchauffez votre four à 200°C.
- Coupez le fenouil en lamelles, en enlevant les extrémités et le centre qui est dur. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez le fenouil 2 minutes. Egouttez bien et réservez.
- Sur une plaque allant au four, placez-y le fenouil. Parsemez de zeste d'orange et de jus. Arrosez d'huile d'olive, de sel et de poivre. Glissez au four 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps. Le fenouil doit être bien caramélisé et tendre.
- En parallèle, faites cuire le blé dans une grande casserole d'eau chaude pendant 20 à 25 minutes. Egouttez et réservez.
- Coupez les tomates séchées en petits cubes (gardez bien l'huile des tomates pour la dernière étape).
- Pendant ce temps, lavez la roquette et le persil. Puis ciselez le persil.
- Lorsque le fenouil et le blé sont cuits, placez-les dans un bol avec le jus de cuisson du fenouil, ajoutez la roquette, les cubes de tomates séchées avec leur huile, les olives, le persil ciselé, mélangez et dégustez. Régalez-vous bien !

### 2. Le mot du Chef

- Une belle salade d'hiver aux couleurs et aux saveurs du soleil. Servie tiède, c'est une salade réconfortante très légère et vitaminée, pleine de bonnes choses.
- Si vous avez du temps devant vous, ne blanchissez pas le fenouil à l'eau mais mettez-le cru à rôtir dans le four, simplement coupé en lamelles comme indiqué. Il sera ainsi plus savoureux mais la cuisson devra être prolongée d'au moins 10 minutes.

