

Fenouil glacé au jus d'orange

Le tout en BIO

Recette proposée par David Farat, chef,
ancien élève de l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

2 fenouils
10 oranges ou 50cl de jus d'orange sans pulpe
Graines de cumin
Menthe fraîche
Beurre

RECETTE:

Faites réduire à l'état de sirop ½ litre de jus d'orange dans une casserole à petit feu (attention à ne pas le brûler).

Sans parer le talon du fenouil, le couper en tranches fines dans le sens de la hauteur. Les assaisonner d'un peu de sel et de graines de cumin entier. Placer les tranches dans une poêle antiadhésive sans les superposer (renouveler l'opération si votre poêle n'est pas assez grande).

Cuire les tranches de fenouil à feu moyen en les retournant délicatement.

Lorsque la cuisson vous convient, déglacer la poêle avec le jus d'orange réduit.

Dresser avec quelques feuilles de menthe fraîche.

Bon appétit

Plat **BIO**

Agence
BIO