

SALADE DE FENOUIL A L'IRLANDAISE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 0 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier

Ingrédients :

1 ou 2 bulbes de fenouil
4 tranches de truite fumée
2 tomates
100 gr de cottage cheese (ou autre fromage frais)
sel, poivre
moutarde
huile d'olive
vinaigre
ciboulette

Préparation :

- 1 - Laver, émincer finement le fenouil en lanières et les tomates en rondelles. Détailler la truite fumée en lanières.
- 2 - Préparer la vinaigrette avec une cuillerée à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, une cuillère à soupe d'huile d'olive et le cottage cheese. Saler et poivrer.
- 3 - Disposer le fenouil, les tomates et la truite dans un saladier. Verser la sauce sur le tout et parsemer de ciboulette ciselée puis bien mélanger.
- 4 - Servir bien frais avec du pain grillé.