

## SALADE DE FENOUIL AUX MOULES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes	1 faitout, 1 saladier

### **Ingrédients :**

1 kg de moules  
1 à 2 bulbes de fenouil  
2 tomates  
2 échalotes  
1 jus de citron  
2 branches de persil  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

### **Préparation :**

1 - Gratter les moules sous un filet d'eau froide, les égoutter, puis les mettre dans un faitout avec un couvercle, porter à feu vif, mélanger souvent pour bien répartir la chaleur. Laisser cuire jusqu'à ouverture et laisser refroidir  
2 - A l'aide d'un couteau économe, peler l'extérieur du fenouil pour éliminer les fils. Le rincer, puis couper le en petits dés.  
3 - Peler et couper l'échalote en petit dès.  
4 - Rincer et essuyer les tomates, les fendre en quatre, retirer les graines. Découper la chair en petits dés.  
5 - Egoutter les moules, éliminer les coquilles (garder en quelques-unes pour la décoration autour du saladier). Garder le jus pour la vinaigrette.  
6 - Dans un saladier, mettre le fenouil, les moules, les tomates, les échalotes et le persil ciselé. Arroser avec 1 jus de citron, de l'huile d'olive, le jus des moules, saler et poivrer, puis mélanger, couvrir et mettre au frais. Mettre les coquilles en décoration dans le saladier et déguster ce plat très frais.