FICHE DE RECETTE

Salade de fenouil à la grecque
Claude Pohlig
Les légumes d'été

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
fenouil	kg	1,5	6	9,00
orange	kg	1	5	5,00
olives noires	kg	0,3	15	4,50
feta 200 gr	1	2,5	5	12,50
persil plat	1	2	2	4,00
huile d'olive	l	0,25	8	2,00
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Émincer finement le fenouil, huiler avec la moitié de l'huile d'olive. Cuire au four 165 ° 10 minutes. Faire une julienne avec la moitié des zestes d'orange, faire chauffer l'huile d'olive restante et cuire doucement les zestes dedans. Éplucher les oranges à vif et couper en demi tranches, préserver le jus qui s'écoule. Rincer les olives si elles sont en saumure. Ciseler le persil plat, couper la feta en dés. Mélanger l'ensemble des ingrédients, jus de cuisson des fenouils compris délicatement pour que ça ne casse pas la feta. Mettre au frais avant de servir.

BIOWALLONIE
GREEN DEAL Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie