

Salade sucrée-salée aux fenouils et aux poires (www.aufeminin.ch)

Ingrédients :

4 petits bulbes de fenouil
1 salade verte
2 poires
1 citron non traité
60 g de fromage blanc maigre
sel, poivre

Préparation :

Dans une grande casserole, porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Pendant ce temps, débarrasser les bulbes de fenouil des feuilles extérieures, les rincer et les faire blanchir deux minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter, les essuyer soigneusement et les hacher grossièrement. Réserver dans un saladier.

Laver et essorer la salade et découper grossièrement les feuilles. La mélanger intimement avec le fenouil haché.

Peler les poires au-dessus d'une assiette pour en récupérer le jus. Les détailler en lamelles et les incorporer à la préparation.

Sauce : dans un bol, mélanger le fromage blanc, le jus du citron, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Verser cette sauce sur la préparation. Ajouter le jus de poire recueilli, mélanger délicatement et servir immédiatement.