

Salade croquante chou blanc, fenouil et fruits de saison

1 fenouil
½ chou blanc
1 pomme, ou poire ou
autre fruit de saison
1 échalote
3 c à s d'huile de colza
1 à 2 C à S de miel d'Acacia
Jus d'1 orange
Graines, fruits secs
Sel, poivre



Découpez le chou blanc en fines lamelles. Nettoyez rapidement les bulbes de fenouil, retirez les feuilles abîmées, coupez-les en deux et coupez de fines lamelles (utilisez une mandoline pour plus de facilité). Emincez l'échalote et coupez les fruits, pomme/poire en petits dés. Dans un bol, mélangez l'huile de colza, le jus de d'orange, 1 cuillère à soupe de miel d'acacia, le poivre et le sel. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier arrosez avec la vinaigrette et parsemez de graines.