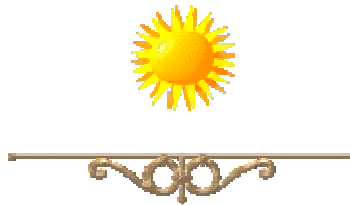


Fiche recette 172

Salade d'Épinards, Poires et Fenouil au Curry

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Pas de cuisson



Ingrédients pour 4 personnes.

2 poires William, un petit bulbe de fenouil bien frais, un grand bol de feuilles d'épinards (on peut utiliser d'autres salades), le jus d'un citron, de l'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre blanc, une pointe de curry.

Réalisation.

Laver et parer les feuilles d'épinards et les déposer dans un saladier. Parer le fenouil avec un éplucheur à légumes et l'émincer finement. (L'éplucheur spécial pour tomates convient bien). Peler les poires William, les parer et les couper en fins quartiers. Ajouter les copeaux de fenouil et les quartiers de poires à la salade. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Saupoudrer de fleur de sel, d'un peu de poivre, et d'une bonne pointe de Curry. Mélanger légèrement avec précaution et servir tiède.