

# Salade de Fenouil sauce à l'anchois

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Ingrédients :**

2 petits fenouils  
5 anchois à l'huile d'olive  
70g de parmesan  
2 gousses d'ail  
40 g de câpres à queues  
Quelques tiges de cerfeuil  
Le jus de 1 citron  
3c. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre  
Quelques tranches de baguette grillée

Mixer l'ail épluché, les anchois, la moitié du parmesan et le jus d'un citron.  
Versez dans un saladier et ajoutez l'huile.

Emincez les fenouils finement à l'aide d'une mandoline et ajoutez-les à la sauce, assaisonnez de sel et de poivre, mélangez bien, ajoutez quelques pluches de cerfeuil, des câpres et des copeaux de parmesan.

Servez avec des tartines grillées.

Préparez cette salade au minimum 1h avant de servir, elle n'en sera que meilleur.

# Coleslaw de carotte, chou et pomme granny

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**Cuisson : 3 min**

**Ingrédients :**

2 carottes  
1 pomme  
250g de chou rouge  
1 chou rave  
40 graines de tournesol, courge, lin  
2c. à soupe d'huile de sésame  
2c. à soupe d'huile de tournesol  
Le jus de 1 orange  
1 c à café de sirop d'érable  
3 c à soupe de sauce soja  
Poivre

Laver les légumes, épluchez-les et taillez-les de différentes formes : cubes, lamelles, bâtonnets, etc.

Faites griller les graines à feu moyen dans une poêle sans matière grasse, 3 min, puis laissez refroidir dans une assiette.

Préparez la vinaigrette : émulsionnez les deux huiles avec le jus d'orange, le sirop d'érable, la sauce soja et le poivre.

Dans un saladier, mélangez les légumes avec la vinaigrette, parsemez de graines grillées et servez. Vous pouvez également ajouter des lardons grillés.