

POUR 2 PERSONNES

SALADE BETTERAVE-FENOUIL ET SAUMON AU CARVI



Temps estimé : 30 min (15 min prépa/15 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 petit bulbe de fenouil paré
- 1 petite betterave pelée
- 1 petite salade trévis (rouge et blanche) (150 g) lavée et émincée
- 10 g de persil plat frais
- 1 cuil. à café de vinaigre de riz
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 filets de saumon
- 1 cuil. à café de graines de carvi (ressemble un peu à la saveur anisée du fenouil)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 citron vert coupé en quartiers

PRÉPARATION :

A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau tranchant, émincez le fenouil et la betterave. Dans un grand saladier, mélangez ensemble le fenouil, la betterave, la trévis, le persil, le vinaigre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Dans un autre saladier, tournez les filets de saumon dans un mélange d'huile d'olive, de graines de carvi et d'ail. Faites cuire le poisson dans une grande poêle bien chaude. Adaptez le temps de cuisson selon votre goût.

Répartissez la salade et les filets de saumon sur les assiettes. Servez avec des quartiers de citron vert.

BON APPETIT LES CHATS !