



FENOUIL

FENOUIL AU CITRON ET BAIES ROSES

Ingrédients

des bulbes de fenouil	150 g de concombre
1 citron vert	2 cives
1 cuillère à café de baies roses	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 olives vertes (pas pour les sans sel !)(note 1)	

méthode

Trancher le fenouil en très fines tranches. Eplucher le concombre et le couper en fines rondelles.(note 1)
Couper les cives en tronçons et coupez la moitié du citron vert en rondelles, garder le reste pour l'assaisonnement.

Disposer dans une assiette : les tranches fenouil, de concombre, de citron, et les cives.

Parsemer l'ensemble avec les baies roses préalablement légèrement écrasées, le jus du 1/2 citron restant, l'huile, du poivre.

Vous pouvez maintenant (si vous avez droit au sel (note 1))ajouter les olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles Décorez avec les "plumes" vertes du fenouil

Laisser mariner l'ensemble au frais au moins 2 heures.

NOTES TECHNIQUES :

Rien de sorcier nul part . Coupez le fenouil en deux et posez le côté plat sur la planche de découpage si vous n'avez pas de robot ou de mandoline et ça se fera très bien avec un couteau bien aiguisé . Faire des tranches très fines

NOTES DIETETIQUES

Attention

Inutile de faire dégorger au sel les concombres : ils deviennent non seulement dangereux pour les "sans sel" mais ils perdent leur mérite principal : le "craquant"

les olives sont, et très grasses (on fait de l'huile avec !!), et très salées donc interdites et, aux "sans gras " et aux "sans sel". Si vous ne pouvez résister au goût des olives , une astuce qui diminuera le risque : les faire bouillir deux minutes dans de l'eau bouillante la veille . Les égoutter et les mettre refroidir dans une nouvelle eau : lorsque vous les utiliserez bien fraîches elles auront perdu une partie de leur huile qui "flottera" sur l'eau et que vous , les "sans gras " ou les "sans sel" vous pourrez éliminer facilement en les essuyant . Presque tout le sel se sera dissout alors dans l'eau que vous jetez !! Bien sûr c'est pas du 100% mais c'est mieux que rien n'est-ce pas ??

Pour les "sans gluten" pas de problème ,

pour les "sans sucre", remplacez le citron (sucré) par du vinaigre blanc rallongé et comptez 4 à 5 g de glucides aux 100 g pour les fenouils utilisés pour votre décompte journalier

Pour les "sans gras " pas d'olives (..ou voir en tête de la fiche diététique) .Remplacez l'huile de la sauce par du lait écrémé et du citron ... et ce sera presque parfait

et puis vous savez bien... :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

version simplifiée ?? Franchement on peut pas faire plus vite fait !