



SALADE D'HIVER



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: sans

Pour 4 personnes:

8 tranches d'ananas de 2 à 3 mm d'épaisseur (rvinaigre recueillir le maximum du jus s'écoulant à la découpe)

1 bulbe de fenouil

4 poignées de pousses d'épinards

2 échalotes émincées très finement

8 càs d'huile d'olive

2 càs de vinaigre (de vin blanc si possible)

Sel et poivre

Quelques baies roses

Préparer une vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre, le jus d'ananas recueilli, le sel et le poivre. Réserver.

Laver, sécher et équeuter les pousses d'épinards si nécessaire. Réserver.

Préparer l'ananas en enlevant bien tous les yeux et le cœur. Couper 8 tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur.

Couper quatre de ces tranches en quatre et tailler les autres en petits dés. Réserver.

Enlever les premières feuilles du bulbe de fenouil et faire de fines lamelles verticales. Réserver 2 de celles-ci dans le cœur du bulbe pour décorer la salade.

Tailler le reste des lamelles de fenouil et 4 des tranches d'ananas en dés de la grosseur d'un petit pois.

Mélanger les dés de fruits et de légumes et les assaisonner avec un peu de vinaigrette. Réserver.

Dressage:

Dans le fond d'une assiette creuse de préférence, déposer quelques feuilles d'épinards. En placer quelques autres en corolle autour de l'assiette.

Couvrir le fond d'épinards du mélange ananas fenouil et mettre une tranche d'ananas coupée en 4 autour comme sur la photo. Arroser avec la vinaigrette restante, décorer avec la lamelle de fenouil et parsemer de baies roses pour la couleur.