

# Émincés de dinde au fenouil, sauce Pastis



Pour 4 personnes :

4 escalopes de volaille

2 à 3 bulbes de fenouil

Quelques feuilles de basilic

2 CC de romarin

2 CC de fond de volaille

2 CS de Pastis

2 CS d'huile d'olive

6 à 8 CS d'eau

Sel et poivre

\*\*\*\*\*

- Préchauffer le four à 180°C.
- Émincer les bulbes de fenouil, en ôtant la base, dure et filandreuse, ainsi que la tête et les feuilles vertes. Cuire les morceaux de fenouil, pendant 10 minutes, dans un cuit-vapeur (ici, au micro-onde, dans un récipient adapté). Égoutter et réserver.
- Couper les escalopes de volaille en lanières et ciseler le basilic.
- Dans un bol, mélanger l'huile, le fond de volaille, le Pastis, l'eau, le sel et le poivre.
- Dans un plat à gratin, mettre la moitié du fenouil émincé pré-cuit, puis la viande et recouvrir avec le reste du fenouil.
- Arroser avec la sauce et parsemer le plat avec le basilic ciselé et le romarin.
- Cuire, une fois le four chaud, pendant 15 minutes environ.
- Servir idéalement avec des pâtes fraîches.

SABZ  
SANDS