Salade de fenouil mariné, sauce petits pois et menthe

ETE PALEO,RAPIDE VEGAN

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 1 personne

- ½ gros fenouil
- 100 g de petits pois
- 10 grosses feuilles de menthe fraîche
- Le jus de ½ citron
- Quelques filets d’huile d’olive
- Sel d’Himalaya
- Un peu d’eau pure

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau. Rincez et émincez finement le fenouil. Placez-le avec les petits pois dans le Vitaliseur et faites cuire pendant 5 minutes.
2. Préparez dans une assiette creuse la marinade en mélangeant le jus de citron, l'huile et un peu de sel. Ajoutez le fenouil cuit à la marinade. Laissez reposer pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
3. Mixez les petits pois, la menthe rincée, un peu de sel et l'eau dans un blender, jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Ajoutez un peu d'eau si la consistance est trop épaisse et de menthe au goût, si nécessaire.
4. Retirez le fenouil de la marinade, placez dans les assiettes et servez avec sa sauce.

*Cette recette **vegan** réalisée à la **vapeur douce** est proposée par Nadine Andreewitch.*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre