



FENOUIL RÂPÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec sa forme atypique et son parfum **anisé**, le fenouil était, dans l'Antiquité, particulièrement apprécié pour ses **vertus médicinales**. Sur le plan micro-nutritionnel, on l'apprécie aujourd'hui pour son apport en **fer**, en **vitamine C** et **E** ainsi que pour ses **fibres** très digestes.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 15min

INGREDIENTS

- 1 fenouil (environ 600g)
 - 1 citron vert
 - 1 gousse d'ail
 - Coriandre fraîche
 - Sel, poivre au goût
 - 15g de cacahuètes (optionnel)
1. Lavez et coupez votre fenouil en deux, puis en quatre.
 2. Si possible, râpé vos morceaux de fenouil (comme des carottes), sinon hachez-le.
 3. Pelez et hachez l'ail, puis la coriandre.
 4. Ajoutez le jus du citron vert, l'ail et la coriandre hachée au fenouil râpé/haché.
 5. Assaisonnez à votre goût avec le sel et le poivre.
 6. Pour la déco (et le goût !), parsemez quelques cacahuètes concassées, au moment de servir

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
4g	2,2g	4,5g	3,5g
54 kcal			

Et voici un menu équilibré pour un repas complet avec cette recette :

- **Entrée** : Fenouil râpé au citron vert
- **Plat principal (non-végétarien)** : Papillote de saumon, riz pilaf et légumes au four
Plat principal (végétarien) : Moussaka végétarienne et œuf au plat
- **Dessert** : Fromages blanc amélioré : confiture au choix ou miel, cannelle, quelques amandes et une poignée de fruits rouges
- **A côté** : Une tranche de pain aux céréales et de l'eau

GALERIE PHOTOS

