

Poêlée de fenouil, tomates cerises, et noisettes torréfiées

plaisir du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1/2 fenouil
- 200g de tomates cerises
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 noisettes
- Option : épices de votre choix : persil, sauge, ortie...

Préparation 10 minutes / Cuisson 15 à 20 minutes

Préparer le fenouil :

- Couper les tiges vertes à la base du fenouil et les réserver
- Retirer les parties abîmées et les filaments à l'aide d'un économe en allant de haut en bas
- Couper la base du fenouil sur environ 1cm et laver le fenouil
- Placer le fenouil sur sa base et couper le bulbe en deux
- Couper en deux chaque moitié afin d'obtenir quatre quartiers
- Couper la partie coriace à la base de chaque quartier, puis retirer le cœur
- Émincer finement les quartiers dans sens de la longueur
- Laver les tiges vertes précédemment réserver et les émincer finement dans le sens de la longueur
- Éplucher et couper finement l'échalote
- Laver et essuyer les tomates
- Couper les noisettes en quatre
- Dans une sauteuse ou une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen pendant 1-2 minutes
- Ajouter l'échalote et la moitié des noisettes et faire cuire 1 – 2 minutes en remuant de temps en temps
- Ajouter le fenouil et les tomates, couvrir et laisser cuire 10 minutes, si le fenouil n'est pas fondant poursuivre la cuisson
- Parsemer de ciboulette, des noisettes et servir aussitôt

Accompagnement

- Cet accompagnement s'associe parfaitement à une viande, un poisson grillé ou du jambon blanc

Diétôdélites