



CARPACCIO DE PÂTISSONS

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 1 heure • Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 4 petits pâtiissons
- 1 oignon blanc
- 4 c à s d'huile de noisette*
- 1 c à s de vinaigre* de cidre
- 1 c à s de sauce soja*
- 30 g de parmesan* en copeaux
- thym, sarriette, origan
- roquette et jeunes feuilles d'épinards
- 4 tranches de jambon de Parme

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Laver puis essuyer les pâtiissons.
2. Couper les pâtiissons et l'oignon blanc en fines tranches avec une mandoline.
3. Préparer la marinade : mélanger l'huile de noisette, le vinaigre de cidre, la sauce soja puis ciseler les herbes aromatiques.
4. Arroser les pâtiissons et l'oignon de marinade. Laisser mariner pendant une heure au frais.
5. Agrémenter de roquette, jeunes épinards, jambon de Parme et copeaux de parmesan.
6. Dresser les assiettes et déguster !

Le Fenouil
biocoop
www.lefenouil-biocoop.fr



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Houaouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr