



# 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 pâtissons
- 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 pâtissons.
2. Couper les pâtissons 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 pâtissons 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



[www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



MAGASINS BIOLOGIQUES

### 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'Houza  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)