

FENOUILS RÔTIS ET SALADE DE BLÉ

*4 bulbes de fenouils
30 g de margarine végétale
gros sel
huile d'olive
2 échalotes hachées
1 c. à c. de graines de fenouil
250 g de grains de blé à cuisson rapide
sel
6 feuilles d'ail des ours (ou une gousse d'ail pilée)
1 bouquet de ciboulette
vinaigrette
quelques plumets de fenouil pour garnir*

Faire fondre 15 g de margarine dans une cocotte en fonte. Couper les bulbes de fenouils en tranches épaisses et les placer dans la cocotte, à l'exception de 2 tranches, que l'on utilisera pour la salade. Saupoudrer de gros sel, ajouter un peu d'eau et laisser cuire à couvert et à feu très doux pendant une heure.

Dans une casserole, faire fondre le reste de margarine et revenir les échalotes et le fenouil réservé coupé en petits dés. Ajouter les graines de fenouil et les grains de blé, puis couvrir d'eau salée selon les instructions du sachet. Quand le blé est cuit, égoutter éventuellement l'excédent d'eau et laisser refroidir complètement.

Hacher finement l'ail des ours et l'incorporer à la vinaigrette. Ciseler la ciboulette dans la salade de blé et l'assaisonner de la vinaigrette.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y faire rôtir les tranches de fenouil, des deux côtés. Servir deux tranches de fenouil par assiette, avec la salade de blé, de la vinaigrette et quelques plumets de fenouil en garniture.