

Salade de Fenouil et Pommes

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 106.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 120.0 gr Riz
- 1.0 u Fenouil
- 2.0 u Pomme

Une salade aux saveurs d'été, rafraichissante ...

Cuisson

Faire cuire le riz dans 1l d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes.

Préparation des légumes

Laver et détailler en de tout petits cubes le fenouil. Peler et couper en petits morceaux les pommes. Dans un saladier, mélanger le fenouil et les morceaux de pomme. Arroser le tout du jus de citron préalablement pressé.

Puis mélanger le riz avec les morceaux de pommes et fenouil.

Présentation

A proposer lors d'un barbecue.