

# Salade de fenouil, maïs, carvi

Bonjour à toutes et tous

La vague de chaleur précoce me laisse clairement dans l'inquiétude : Quel sera l'impact sur la nature ? L'ensemble des fleurs de printemps n'ont pas eu le temps de faire leur cycle, les graminées n'ont pas pu entièrement pousser, les arbres viennent tout juste de débourrer, qu'ils se retrouvent déjà dans les conditions compliquées de l'été. Dans mon potager, je n'ai pas eu le temps de finir l'installation de tous les plants d'été que la terre est déjà bien dure... Je guette la baisse des températures et surtout la pluie...

Si, je devais trouver un avantage à cette situation, je dirais peut être que cela donne enfin envie de quitter les plats d'hiver et retrouver les salades-repas. Mais il faut chercher des salades avec des légumes de saison.. et j'ai un choucou en ce moment : le [fenouil](#). Ce bulbe à la saveur anisée se consomme très bien cru, en apportant une certaine dose de fraîcheur au plat. L'année dernière, dans un mode « *je me prépare un truc (i.e. une salade) en deux secondes et j'ai un fenouil dans le bac à légumes* », j'étais tombée sur une très bonne association : fenouil et maïs doux. Par sa note sucrée, le maïs contrebalance le fenouil.. Quelques graines de carvi sur le dessus, éventuellement des dés de tofus pour les veggies, et cela fait une salade vite préparée et délicieuse. Franchement, j'adore.

Avec ces jours chauds cette salade fenouil maïs direct a été au menu de la semaine. Alors, à l'occasion, j'ai pensé que vous seriez preneuse / preneur de l'idée. Qui sait, peut être l'appréciez vous ? Bonne journée !



- SALADE DE FENOUIL -  
MAIS & CARVI



Salade fenouil maïs, carvi

---

# Recette : Salade fenouil maïs, carvi

Saison de la recette : Mai à Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 bulbes de fenouil
- 1 petite boîte de maïs doux
- 1 à 2 cuillère à soupe de carvi
- jus d'un citron
- 6-8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

## Réalisation

- Lavez les bulbes de fenouil. Coupez les en deux puis retirez le cœur dur. Émincez le en tranches larges puis coupez-le en dés de manière à disposer de morceaux de taille proche des grains de maïs. Mélangez aussitôt avec le jus de citron.

- Ajoutez le maïs, 1 cuillère à soupe de graines de carvi l'huile d'olive, sel, poivre et mélangez bien.
- Décorez de quelques graines de carvi.

Servez cette salade fenouil maïs fraîche ou à température ambiante

---

**Astuces :**

- En saison, remplacez le carvi par de l'aneth frais
  - *Variante* : ajoutez des dés de tofu lactofermentés pour une salade plus complète.
-