



Mille feuilles de fenouil et avocat, sauce diablo

Par Frédéric Marr

Pour 4 personnes

- 2 fenouils
- 2 avocats
- 2 citrons
- 2 oignons nouveaux avec tiges
- 20 olives noires dénoyautées
- 1 piment doux ou 1/2 poivron
- Moutarde en grain
- Graines germées
- Huile d'olive
- Huile de tournesol



La sauce diablo. Emincez les oignons et leurs fanes, le piment doux et les olives. Mélangez avec 1 cuillère à soupe de moutarde, 6 cuillères d'huile de tournesol et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites mariner 20 minutes.

Coupez dans leur hauteur les coeurs des fenouils en très fines tranches à l'aide d'une mandoline ou au couteau. Faites mariner, 20 minutes dans 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus d'un ½ citron. Retirez la peau et les noyaux des avocats et coupez chaque moitié en 4 à 6 tranches. Recouvrez du jus d'un ½ citron et d'un peu de sel. Dans chaque assiette, montez les mille feuilles en alternant avocat et fenouil. Recouvrez de sauce diablo, puis de graines germées.