

Anchoïade



Les meilleurs sont de Collioure

Oméga3 avec les anchois, acide oléique de l'huile d'olive et des olives :
que du bonheur pour les artères !

Pour 4 personnes

Préparation : 20min

Ingrédients :

- ¼ de fenouil (40g)
- 2 gousses d'ail rose
- 16 filets d'anchois au sel (attention ne pas saler l'anchoïade)
- 1CS d'olives noires dénoyautées
- 4 CS de purée d'olive
- 1 CC de vinaigre de vin
- Poivre

Recette :

- Lavez, épluchez et taillez à la mandoline le fenouil en tranches très fines, puis hachez finement ces copeaux au couteau.
- Épluchez et passez 2 gousses d'ail rose au presse-ail.
- Rincez 16 filets d'anchois au sel sous un filet d'eau, épongez-les et coupez-les grossièrement.
- Concassez une bonne CS d'olives noires dénoyautées.
- Dans une jatte, mélangez le fenouil avec l'ail, les anchois, les olives concassées et 3 CS de purée d'olive puis un trait de vinaigre de vin en remuant bien avec un petit fouet.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en poivre.
- Réservez au frais

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.