



1. Prenez un petit couteau à scie qui coupe bien et pelez vos oranges à vif : épluchez-les comme vous le feriez habituellement mais en mettant un peu plus de pression sur vos doigts pour faire une peau plus épaisse. Ne laissez aucune trace de membrane blanche. Puis glissez votre couteau entre chaque segment, détachez-les un par un et mettez-les au fur et à mesure dans votre plat de service.
2. Nettoyez le fenouil et émincez-le en rondelles très fines. Si vous avez une mandoline, utilisez-la. Disposez le fenouil sur le plat.
3. Égouttez la feta, coupez-la en dés ou émiettez-la grossièrement et mettez-la sur le plat.
4. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec le sel et le poivre. Puis ajoutez l'huile d'olive, [émulsionnez](#) et versez sur la salade.
5. Avec vos doigts, déchirez grossièrement les feuilles de menthe. Répartissez-les sur le plat. Parsemez d'olives et servez aussitôt.



Choisissez bien votre fenouil. Prenez-le de petite taille, il n'en sera que plus tendre, bien blanc et bien dur, bien renflé, sans marques jaunâtres ou brunâtres, sans cassures. Un plumet bien vert et en bon état est un signe de fraîcheur. Soupez-le : il doit être lourd. Pour mieux le conserver, coupez les tiges et le plumet. Il se conserve jusqu'à une semaine dans le bac à légumes au réfrigérateur. De même, choisissez un vinaigre balsamique de qualité ! Il y a des différences de qualité importantes. Ceux en provenance d'Italie sont les plus réputés, en particulier ceux de Modène et de Reggio d'Émilie qui bénéficient d'une Denominazione di Origine Protetta (DOP), équivalent de notre AOP (Appellation d'Origine Protégée). Ceux-là sont exceptionnels, produits en très petites quantités et vous êtes sûr de ne pas vous tromper. Ce sont les authentiques vinaigres balsamiques. C'est du moût de raisin, du temps et rien d'autre ! Ainsi, il faut un minimum de 12 ans pour commercialiser le vinaigre balsamique (le DOP) de Modène et 18 ans pour celui de Reggio d'Émilie ! Mais ces élixirs sont très coûteux. Vous avez d'autre part une IGP (Indication Géographique protégée) et c'est là où les écarts de qualité sont importants. Certains industriels rajoutent des colorants, du caramel, du sucre... Lisez donc attentivement les étiquettes. Il faut qu'il y ait uniquement du moût de raisin (en proportion la plus importante) et du vinaigre de vin. Et s'il y a la mention « Invecchiato », c'est mieux, cela signifie qu'il aura vieilli au moins 3 ans dans des fûts en bois. Enfin, prenez une feta de qualité, cela fera toute la différence ! Pour ma part, je l'achète soit chez un bon fromager, soit chez un épicier ou traiteur grec comme [Mavrommatis](#).

Super facile
30 mn de préparation
Assez cher
Sans gluten
Cru
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

4 oranges (sanguines de préférence)
2 petits fenouils
170 g de feta (de qualité !)
100 g d'olives (taggiasche ou kalamata de préférence)
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 dizaine de feuilles de menthe
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer le fenouil par de l'endive.

Vous pouvez supprimer la feta, ajouter quelques raisins secs et remplacer la menthe par du basilic.

Une autre version assez proche (cf. photo) : prenez 4 oranges, 1 demi grenade, 2 burratas, 2 poignées de roquette, quelques graines de nigelle (ce ne pas très grave si vous n'en trouvez pas !), 1 dizaine de feuilles de menthe et gardez le même assaisonnement.

