



1. Prenez un petit couteau à scie qui coupe bien et pelez les oranges à vif : épluchez-les comme vous le feriez habituellement mais en mettant un peu plus de pression 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 dans un plat de service.
2. Nettoyez le fenouil et émincez-le très finement (utilisez une mandoline si vous en avez une). Mettez le fenouil avec les oranges.
3. Égouttez la feta, coupez-la en dés (ou émiettez-la grossièrement) et répartissez-la sur le plat.
4. Ajoutez les olives égouttées.
5. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre avec le sel et le poivre, émulsionnez avec l'huile d'olive, puis versez sur la salade.
6. Rincez et séchez les feuilles de menthe. Déchirez-les grossièrement et parsemez-les sur le plat. Servez aussitôt.



Choisissez un bon **vinaigre balsamique** ! Les meilleurs viennent d'Italie, notamment 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. Ces vinaigres sont vieillis lentement, parfois plus de 12 ans, et ne contiennent que du moût de raisin. Pour une version plus abordable, optez pour une IGP (Indication Géographique protégée) de qualité : vérifiez qu'elle contient principalement du moût de raisin et du vinaigre de vin (évitez ceux avec colorants, caramel ou sucres ajoutés). Lisez donc attentivement les étiquettes. 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, un épicier ou un traiteur grec.

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, kalamata ou nyons)
- 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,
- la feta, par de la mozzarella ou de la burrata,
- la menthe par du basilic ou de l'origan.

Vous pouvez également ajouter :

- de la roquette ou des jeunes pousses,
- des pignons de pin torréfiés,
- de fines lamelles d'oignons rouges,
- des segments de pamplemousse rose,
- des grains de grenade,
- une pointe de piment,
- des graines de nigelle, etc.

