

# Fenouil à l'orange sanguine oignon rouge et marinade provençale

---

 cuisinedegut.net

## INGRÉDIENTS

---

### Pour 2 personnes

---

*2 beaux fenouils*

*1 orange sanguine*

*1 oignon rouge*

*Marinade Provençale Vanille David*

Huile d'olive

*1 brin de coriandre, persil ou autre herbe pour la déco*

*Fleur de sel – Poivre au moulin*

## PRÉPARATION

---

- Couper le haut du fenouil pour retirer les plumets.
- Si les fenouils ne sont pas impeccables, retirer les feuilles abimées.
- Tenir le fenouil debout sur sa base et le couper en tranches
- Mettre un filet d'huile dans une très grande poêle ou une sauteuse et ajouter le fenouil
- Eplucher et couper l'oignon rouge en fines rondelles puis les ajouter au fenouil.
- Couper l'orange sanguine en deux
- Arroser le fenouil avec le jus d'une demie orange
- Couper l'autre demie orange en tranches
- Garder 3 tranches et ajouter les autres au fenouil
- Saler, poivrer et saupoudrer le tout de Marinade provençale
- Laisser cuire en remuant de temps en temps à feu moyen jusqu'à ce que le fenouil prenne de la couleur
- Baisser le feu ensuite et couvrir. Laisser compoter le fenouil tranquillement à feu très doux jusqu'à ce qu'il soit bien confit.
- Débarrasser dans un plat creux, ajouter les 3 rondelles de demie orange mise de côté sur le dessus.
- Décorer d'une feuille de coriandre, ou autre et servir accompagné d'une viande ou d'un poisson !

## CONSEILS ET ASTUCES

---

1- Inutile de vous dire de surveiller la cuisson ! Remuer de temps en temps et laisser l'eau du couvercle arroser le fenouil à chaque fois que vous découvrirez votre plat

2- Durant la cuisson n'hésitez pas à écraser un peu les tranches d'orange pour qu'elles donnent encore un peu de jus !

