



Blé au fenouil braisé



4 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

4 mini fenouils

2 oignons rouges

quelques feuilles de basilic

2 boules de burrata

huile d'olive

crème de balsamique

250 g de blé cru

sel, poivre

ETAPES

1. Couper les fenouils en 2 dans la longueur. Eplucher les oignons rouges, et les détailler en rondelles. Emincer finement les tiges de fenouil, elles se mangent également.
2. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les oignons rouges et les fenouils. Placer les demi-fenouils bien à plat sur le fond de la poêle. Quand les légumes commencent à dorer, verser un fond d'eau, saler et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée. Les fenouils doivent être fondants.
3. Faire cuire le blé selon les instructions (entre 10 et 12 minutes) et égoutter.
4. Laisser tiédir le blé et les légumes.
5. Au moment de servir, égoutter la burrata, la couper en 2 et la dresser sur le blé et les légumes braisés. Saler, poivrer et assaisonner avec la crème de balsamique et quelques feuilles de basilic.