lunchbox #5 – Bagel

En été, une lunchbox sur l'herbe c'est toujours agréable. Surtout quand c'est fait maison et qu'on n'a pas dépensé une fortune pour manger quelque chose de fade hors de prix… Cette lunchbox a été préparée spécialement pour mon mari, grand fan de parfums anisés (moi je déteste ça). Sortez vos plus beaux fenouils et du pain à bagel et on s'y met !

Pour 1 personne : 2 tranches de saumon fumé – 1 pain bagel (sésame ou pavot) – 2 carré frais 0% aux herbes – 1 beau fenouil – huile d'olive – du jus de citron – sel – poivre – aneth* (facultatif).

Prévoir une lunchbox (ou bentô) assez grand pour mettre entier le bagel.

Coupez le bagel en 2 (horizontalement, de manière à avoir 2 disques égaux). Faites-le griller au grille-pain. Puis réservez sur une grille pour qu'il refroidisse.

Pendant ce temps, lavez et épluchez votre fenouil (en général, ce sont les 1e feuilles les plus coriaces). Coupez la partie haute (la partie verte feuillue) et réservez les plus jolies pousses. Coupez le fenouil en petits dés. Réservez dans un bol.

Préparez une vinaigrette : 3 volumes d'huile pour 1 volume de jus de citron. Ajoutez du sel et du poivre. Versez par cuillère à soupe la vinaigrette sur le fenouil coupé. Mélangez au fur et à mesure pour vérifier qu'il y ait assez de vinaigrette, sans en mettre trop. Réservez.

Étalez le carré frais sur chaque face du bagel grillé. Sur la face basse, placez le saumon fumé coupé en lamelles. Ajoutez quelques pluches de fenouil et poivrez légèrement. Couvrir avec l'autre morceau du bagel.

Pour éviter que la vinaigrette détrempe le bagel, placez-le dans une coupelle d’aluminium. Puis mettez dans votre lunchbox. Ensuite placez votre salade de fenouil. Parsemez de pluches de fenouil pour le côté coloré et renforcer ce goût d’anis.

Maintenant, je vous souhaite bon appétit !