ENTRÉE

Salade orange

Durée total réalisation : 10 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 4) :

- 4 carottes
- 200 g de courge butternut
- 2 oranges
- 1/2 pomme granny Smith
- 1 cs de graines de courges
- 1 cs de canneberge
- 1 cs de noisettes concassées
- 1cs de vinaigre de cidre
- 1 cs d'huile de noisette
- facultatif: 1 cs de sauce soja ou de tamari

Préparation de la recette :

Étape 1

Râper les carottes et la courge.

Étape 2

Couper la pomme en julienne.

Étape 3

Dans un saladier mêler légumes et pomme, ajouter 1 orange en quartier ou 1/2 quartiers.

Étape 4

Ajouter les graines.

Étape 5

Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'huile de noisette et le jus de la 2ème orange, éventuellement le tamari ou la sauce soja.

Étape 6

Verser sur la salade.