

SALADE pour passer au PRINTEMPS (Avocat, orange et dattes)

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 2

Préparation : 10 min / Pas de Cuisson

Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS

• 1 endive • 50 g de mâche • 1 orange • 3 dattes • 1 avocat • 1 poignées de noixettes décortiquées • huile d'olive, vinaigre balsamique, sel, poivre

RÉALISATION

Retirer le cœur dur de l'endive et la couper en lamelles. Peler l'orange à vif et en découper les quartiers sans la peau blanche (les suprêmes). Récupérer le jus et presser le reste de l'orange dans un bol.

Couper les dattes en deux pour éliminer les noyaux, puis les couper en fines lamelles.

Couper l'avocat en deux, le peler, ôter le noyau et le couper en lamelles.

Dans le bol contenant le jus de l'orange, verser 1 càs d'huile d'olive et 1 càc de vinaigre balsamique, un peu de sel et de poivre. Bien mélanger.

Dans une grande assiette, mélanger délicatement les ingrédients de la salade : la mâche, l'endive, les suprêmes d'orange, les dattes et l'avocat. arroser avec l'assaisonnement préparé.

Concasser grossièrement les noixettes et les déposer sur la salade.