



Salades

Salade d'oranges et olives noires



1h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

0

CUISSON

1h

REPOS

192

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

4 **Orange(s)**
20 **Olives noires**
1 **Gousse(s) d'ail**
10 feuille(s) **Menthe fraîche**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
2 pincée(s) **Piment de Cayenne**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la salade d'oranges et olives noires

- 1 Peler à vif les oranges à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Détailler des larges tranches d'orange à l'aide d'un couteau de chef et conserver le jus. Retailer les tranches en deux. Réserver.
- 3 Détailler les olives en 4 à l'aide d'un couteau d'office. Réserver.
- 4 Eplucher et émincer finement la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Verser le jus récupéré des oranges dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive et le piment de Cayenne. Saler et poivrer.
- 6 Ajouter les tranches d'oranges, l'ail et les olives. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Laisser mariner pendant 1 h.

Étape 2

Dressage

- 1 Ciseler les feuilles de menthe à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Parsemer les feuilles de menthe sur la salade.

