*Salades*

# Salade d'oranges et olives noires

| 1h15 | 15 min | 0 | 1h | 192 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | 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. Retailler 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.

3 Servir bien frais.