Céline Rivier

Salades

Glow bowl

27 min	15 min	12 min	0	691
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le bowl

300 g **Quinoa**
550 ml **Eau**
1 **Avocat**
120 g **Myrtille(s)**
1 **Orange(s)**
0.5 **Fenouil(s)**
50 g **Cresson**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
50 g **Noix (cerneau)**

Ingrédients pour la sauce

1 **Orange(s)**
1 **Citron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
6 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Miel liquide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du glow bowl

1. Couper le fenouil en fines tranches à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline. Réserver dans un saladier.
2. Couper les extrémités de l'orange. A l'aide d'un couteau aiguisé, couper du haut vers le bas en épousant la chair de l'orange, afin de retirer la peau avec la partie blanche.
3. Retourner l'orange et retirer les parties blanches qui restent.
4. Puis, se placer au-dessus d'un saladier et inciser entre les membranes pour prélever les suprêmes.
5. Couper un avocat en deux. Puis planter un couteau dans le noyau, tourner légèrement sur le côté et retirer le noyau.
6. A l'aide d'une cuillère à soupe, épouser la peau pour retirer la chair de l'avocat.
7. Couper les demi avocats en dés. Les ajouter dans le saladier contenant les suprêmes d'oranges.
8. Peler l'oignon rouge.
9. Si l'oignon est un peu trop fort en goût, le faire tremper pendant 10 minutes dans l'eau froide. Ou choisir un oignon nouveau.

10 Concasser les noix grossièrement.

11 Couper une orange en deux et presser son jus dans un bol. Presser ensuite le jus d'un citron.

12 Peler une gousse d'ail puis la râper directement dans la vinaigrette à l'aide d'une râpe.

13 Ajouter du sel et du poivre, du miel.

14 Verser ensuite l'huile en filet tout en fouettant à la fourchette.

Étape 2

Dressage

1 Dans un bol, disposer au fond un lit de quinoa.

2 Puis disposer les autres éléments tout autour du bol : les épinards, le fenouil, les dés d'avocat et d'orange, des myrtilles, les noix et les rondelles d'oignon rouge.

3 Ajouter au milieu un peu de quinoa. Puis arroser de vinaigrette orange citron.