

SALADE AUX AVOCATS ET AUX ORANGES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson :
Pour 4 personnes	1 saladier

Ingrédients :

3 oranges
2 avocats
Saumon fumé
1 salade
Huile d'olive, Vinaigre
Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Nettoyer et essorer la salade.
- 2 - Couper les avocats en deux, ôter la chair et la couper en petits dés.
- 3 - Faire des lanières de saumon.
- 4 - Mettre le tout dans un grand saladier et assaisonnez avec l'huile d'olive, un peu de vinaigre, sel et poivre.
- 6 - Eplucher à vif les oranges, les couper ensuite en belles tranches rondes d'un demi centimètre d'épaisseur (faites-le au dessus du saladier, vous récupérez ainsi le jus des oranges pour compléter l'assaisonnement).
- 7 - Recouvrir le saladier des tranches d'oranges.
- 8 - Déguster sans plus attendre !