

Salade d'oranges Oignon doux, huile d'argan



4



Smoothie



été



Économique



15 min



facile

INGREDIENTS

6 oranges à jus

1 oignon rouge

1 cs de pistache grillées

2 cs d'huile d'argan

4 cs d'huile d'olive

Sel poivre

MATERIEL NECESSAIRE

Saladier

PREPARATION ET REALISATION

Trancher à vif les oranges : Coupez le bout rond des oranges. Ensuite, à l'aide d'un couteau, retirez la peau en enlevant complètement la partie blanche afin de ne conserver que la chair.

Coupez ensuite des rondelles de ½ cm d'épaisseur. épluchez l'oignon, puis coupez-le en très fines lamelles. Dans un grand saladier, disposez les oranges et répartissez par-dessus l'oignon. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive, l'huile d'argan et saupoudrez de pistaches.

CONSEILS ET ASTUCES

Vous pouvez aussi utiliser des pamplemousses roses pour varier les couleurs.

Alice Délice

