

SALADE D'ENDIVES SAVEUR ORANGE

Dimanche 07 Janvier 2018

Pas de recette sucrée car ce dimanche correspond au 31 décembre et le dessert, c'est mon pâtissier qui l'a fait

Donc pour équilibrer les sucreries du réveillon :

Salade d'endives saveur orange pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

-2 belles endives*

-80 g de saumon fumé *

-2 oranges bio*

-100 g d'avocat

- 2 cuillerées à café d'huile de colza

-sel poivre blanc

-1 citron*

-ciboulette*

Nettoyer les endives, ôter la base et détacher les feuilles .Les passer sous l'eau et bien les sécher

Les couper en lanières dans le sens de la longueur

Les déposer en éventail dans 2 assiettes

Couper le saumon aussi en lanières et le disposer sur les endives

Peler à vif lune orange, récupérer les quartiers et le jus à

rajouter à celui de l'autre orange

Déposer les quartiers d'orange à la base de l'effiloché d'endives

Citronner l'avocat et avec une cuillère parisienne, prélever de petites boules à disperser sur les assiettes

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette d'orange : jus + huile + un soupçon de sel et de poivre .Bien émulsionner et verser sur la salade au moment de servir



Sans l'avocat, compter 3pp- 2 sp

Pour le repas du réveillon : plateau de fruits de mer –salade d'endives saveur orange (5pp- 5 sp) – petits fours frais et je ne compte pas ...exceptionnellement

Très bon dimanche et nous voilà partis pour un mois de galettes des rois :la bombe en calories !

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés