



Salade hivernale à la salade de blé, aux noix, à l'orange et au pamplemousse



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 paquet de mâche
1 oignon rouge (en fines rondelles)
1 orange (le jus)
1 avocat (en tranches)
1 orange
1 pamplemousse
1 grenade
1 poignée cerneaux de noix
1 poignée d'olives
huile d'olive
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Étalez la salade de blé sur un beau grand plat de service.
- 2.** Mélangez les rondelles d'oignon et le jus d'orange et laissez reposer. Répartissez le tout sur la salade de blé.
- 3.** Ajoutez l'avocat.
- 4.** Coupez l'orange et le pamplemousse « à vif » et ajoutez les quartiers d'agrumes.
- 5.** Ajoutez les graines de grenade, les noix et les olives.
- 6.** Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien.