



Salade de chou frisé à l'avocat et aux oranges



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 oranges
2 avocats mûrs
8 feuilles de chou frisé (ou autre type de laitue)
1 ravier de germes de luzerne
1 poignée de noix de cajou (concassées)
2 cuillères à soupe jus de citron vert
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail (émincées)
paprika en poudre
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le sommet et la base de l'orange. Essayez de couper droit, pour que les deux découpes soient parallèles. Mettez l'orange debout et coupez des bandes de pelure de haut en bas. Placez votre couteau juste derrière la peau et coupez délicatement vers le bas, en suivant la forme de l'orange. Retirez les derniers restes de la membrane blanche. Coupez l'orange en tranches.
- 2.** Coupez les avocats en deux dans le sens de la longueur et tournez les moitiés dans des directions opposées pour les détacher. Insérez un couteau bien aiguisé dans le noyau et tournez-le pour l'extraire délicatement. Prélevez la chair en une seule fois à la cuillère.
- 3.** Coupez le chou frisé en fines lanières et répartissez-les dans 4 assiettes. Garnissez-les de tranches d'orange et de moitiés d'avocat. Ajoutez des germes de luzerne et des noix de cajou.
- 4.** Dans un petit bol, mélangez le jus de citron vert, l'huile d'olive, l'ail, le sel, le poivre et le paprika. Arrosez-en la salade.