



Salade à l'avocat et au pamplemousse



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 pamplemousse
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café moutarde
1/2 cuillère à café miel
sel et poivre
2 avocats
1 poignée d'épinards
4 oignons de printemps

Méthode de préparation

- 1.** Épluchez le pamplemousse et levez les suprêmes.
- 2.** Récupérez le jus et ajoutez l'huile d'olive, la moutarde et le miel. Salez et poivrez.
- 3.** Coupez les avocats en deux, retirez la peau et le noyau et détaillez la chair en morceaux.
- 4.** Lavez les épinards.
- 5.** Coupez les jeunes oignons en fines rondelles.
- 6.** Disposez les épinards sur une assiette. Garnissez-les de morceaux de pamplemousse et d'avocat.
- 7.** Terminez par les jeunes oignons et la vinaigrette.