

SALADE FRAISES, AVOCAT, ORANGE & PISTACHES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses 2 poignées (mâche, roquette, épinards)
- Fraises 125g
- 1 avocat
- 1 orange
- Pistaches décortiquées 25g (= 50g pesées avec la coquille)
- Raisins secs 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, menthe, persil
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc

Astuces :

- Remplacer l'avocat par de la mangue, l'orange par du pamplemousse et les pistaches par d'autres graines (noix, amandes).
- Les fraises sont disponibles d'Avril à Juin.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver et égoutter les jeunes pousses.
2. Laver les fraises, les **équeuter** et les couper en morceaux.
3. Décortiquer les pistaches et les **concasser** grossièrement (au couteau ou au mixeur).
4. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau et la peau et le couper en **cubes** ou en **lamelles**.
5. Détailler les **suprêmes d'orange** : couper les 2 extrémités, la peler à vif et glisser la lame du couteau entre les membranes blanches pour récupérer les quartiers.
6. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
7. Réaliser la **vinaigrette au citron**.
8. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr