

Janvier

Salade de chicons à l'orange et aux raisins



Préparation

1. Mettre les raisins secs à gonfler dans un bol d'eau tiède.
2. Faire dorer les pignons de pin à sec dans une poêle chaude.
3. Nettoyer les chicons, couper le bout amer, effeuiller et essuyer.
4. Peler les oranges, détailler en tranches et mélanger aux raisins secs égouttés et aux chicons.
5. Parsemer de pignons de pin et réserver au frais.
6. Dans un bol, mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
7. Peler et hacher l'oignon, puis incorporer au reste de la sauce.
8. Napper la salade de sauce, bien mélanger et servir très frais.

Ingrédients

4 chicons de pleine terre 

2 oranges

30 gr de raisins secs

1/2 oignon blanc 

2 c à s de pignon de pin

1/2 citron

2 c à s d'huile d'olive

sel et poivre

Allergènes
Fruits à coque



Acheter local



4