

Salade d'orange aux oignons rouges

Entrée



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 88.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 u Orange
- 0.5 u Oignon rouge
- 1.0 p Aneth
- 1.0 cs Vinaigre de xérès
- 1.0 cs Huile de noix
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Une salade originale et rafraichissante.

Etape 1:Assaisonnement

Dans un bol mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et l'aneth pour obtenir une sauce homogène.

Etape 2: Préparation de l'orange

Peler à vif l'orange (avec un couteau pour enlever le blanc) puis la couper en fines rondelles. Eplucher et tailler en rondelles l'oignons.

Etape 3: Réalisation de la salade

Directement dans l'assiette alterner une tranche d'orange et une tranche rondelle d'oignon. Terminer en recouvrant avec la vinaigrette.