

Salade d'oranges vitaminées

L'avis NutriDiet

Energie : 50 kcal pour 100g

Riche en : vitamine C et antioxydants

1 portion de fruits et légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

6 oranges sanguines
4 cuillères à soupe de fleur d'oranger
1 cuillère à soupe de sirop d'agave
1 cuillère à café de cannelle en poudre
1/4 cuillère à café de gingembre en poudre
2 brins de menthe fraîche
quelques gouttes de citron

Pelez les oranges à vif

Découpez-les en fines rondelles et épépinez-les.

Mélangez l'eau de fleur d'orange, le citron et le sirop d'agave. Verser le mélange sur les oranges.

Saupoudrez le gingembre puis la cannelle, garnissez enfin des feuilles de menthe.

Placez 1 heure minimum au réfrigérateur.

Idée gourmande : Parsemez la salade de miettes de spéculoos et accompagnez la d'une boule de glace à la vanille