


Salades

Salade orange citron amandes


30 min 20 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

245

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la
salade**

4 **Orange(s)**
 2 **Citron(s)**
 1 **Oignon(s) rouge(s)**
 60 g **Amande(s)
entière(s)**
 1 botte(s) **Menthe fraîche**
 4 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des agrumes

- 1 A l'aide d'un couteau bien aiguisé, peler les oranges à vif.
- 2 Puis couper des rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur.
- 3 Les disposer en rosace dans un plat.
- 4 Peler les citrons à vif, en veillant à retirer tout le ziste.
- 5 Puis couper de très fines tranches.
- 6 Les disposer sur les tranches d'orange.
- 7 Couper les extrémités de l'oignon rouge, le peler puis le couper en très fines rondelles.
- 8 Les répartir sur les agrumes.
- 9 Verser de l'huile d'olive, assaisonner de sel et de poivre. Réserver.
- 10 Garder les chutes de pelures d'agrumes. Elles serviront à réaliser des zestes confits ou, une fois séchées, parfumeront une boisson chaude.

Étape 2

Préparation des amandes

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (Th. 5-6).
- 2 Faire chauffer une casserole d'eau.
- 3 Une fois l'eau à ébullition, plonger les amandes dedans. A partir du moment où l'eau est remontée à ébullition, compter une minute de cuisson.
- 4 Egoutter les amandes. Tout de suite après, prendre chaque amande dans une main, presser une extrémité pour retirer la peau. Réserver les amandes émondées dans un plat à four.
- 5 Essuyer les amandes émondées à l'aide d'un torchon. Les mettre au four pendant environ 10 minutes.
- 6 Après avoir lavé et séché la menthe fraîche, prélever les feuilles. Les réunir et les ciseler finement.
- 7 Vérifier la torréfaction des amandes et les remuer légèrement. Continuer la cuisson pendant encore quelques minutes si nécessaire.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les amandes du four.
- 2 Pendant que les amandes sont encore chaudes, les couper en bâtonnets.
- 3 Saupoudrer la salade d'amandes. Puis parsemer de menthe. Assaisonner de poivre et d'un peu de fleur de sel.