

Salade d'hiver aux agrumes de Catherine

"Ce midi chez nous c'était une salade d'hiver aux agrumes en entrée. Et n'oublions pas un peu d'activité physique tous les jours et si vous le pouvez profitez des rayons du soleil pour la vitamine D ! Bonne journée à tous et vivement qu'on se retrouve Catherine"

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

2 avocats

1 betterave cuite

1 endive crue

2 oranges

1 citron

Quelques noix (facultatif)

Sauce vinaigrette :

1 c à c de moutarde, 2 c à s de jus de citron et orange, 1 c à s de vinaigre, 4 c à s d'huile d'olive, poivre



Écraser la pulpe de l'avocat, mélanger avec le jus du demi citron, saler et poivrer ou couper l'avocat en morceaux et citronner.

Réserver au frais.

Faire une vinaigrette :

Presser le jus de citron et le jus d'une orange.

Mélanger à la moutarde et l'huile d'olive.

Prélever les suprêmes de la deuxième orange.

Laver et égouter les feuilles d'endive.

Couper les endives en tronçons de 1 cm et la betterave en cubes.

Dresser l'assiette selon vos envies !