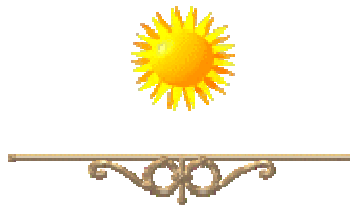


Fiche recette 151

Salade d'Avocats aux Oranges.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes. Pas de cuisson



Ingrédients pour 4 personnes.

1 laitue, 2 avocats, 2 oignons, 2 oranges, 1 yaourt, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre, 1 jus de citron, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver, égoutter et parer la laitue puis l'effeuiller dans un saladier. Éplucher les oranges à vif et en séparer les quartiers. Éplucher les oignons et les trancher en fines rondelles. Ôter la peau et le noyau des avocats, les détailler en petits dés et les arroser de jus de citron. Ajouter le tout à la salade. Préparer l'assaisonnement en battant l'huile d'olive avec le yaourt et le vinaigre. Saler et poivrer la sauce la verser sur la salade juste avant de la servir.