



POUR 2 PERSONNES

SALADE AU SAUMON FUMÉ, À L'ORANGE ET À L'AVOCAT

Temps estimé : 15 min (15 min prépa)

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse orange pelée à vif, en quartiers
- 1 gros avocat coupé en tranches épaisses
- 150 g de saumon fumé coupé en morceaux
- 20 g de pousses d'épinards
- 5 g de mâche
- 30 ml de jus d'orange
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de crème de raifort ou de la moutarde fort voir du wasabi.

PRÉPARATION :

Préparez la vinaigrette au raifort : Mettez le jus d'orange, l'huile d'olive, le vinaigre de vin blanc et la crème de raifort dans un shaker à vinaigrette, ou si vous n'en n'avez pas, dans un récipient hermétique, refermez et secouez énergiquement.

Dans un grand saladier, mélangez ensemble les quartiers d'oranges, les avocats, le saumon, les pousses d'épinard et la mâche. Répartissez ce mélange sur les assiettes et arrosez de vinaigrette. Si vous avez fait la petite mayonnaise light de la recette omelette à la grecque, remplacez la vinaigrette par la mayonnaise!

BON APPETIT LES CHATS !