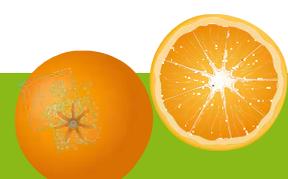




DÉFI ALIMENTATION



SALADE D'ORANGES, MIEL ET ÉPICES



Pour 8 personnes



15' préparation et 1h au frais



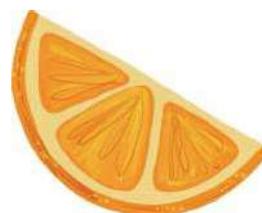
Coût* : 3,2 €
soit 0,4 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 10 oranges bio
- 3 c-à-s de miel
- 1 bâton de cannelle
- 3 c-à-s d'eau de fleur d'oranger
- 5 dattes (en option)

LES ATOUTS DE LA RECETTE

L'orange est de saison, riche en vitamine C et en fibre. Le miel est un allié santé également pour l'hiver.



LA PRÉPARATION

Peler les oranges et **prélever** les suprêmes ou découper des rondelles au dessus d'un saladier pour **recupérer** le jus.

Faire chauffer le jus dans une casserole avec le bâton de cannelle jusqu'à ébullition. Compter 30s à petit feu.

Puis **arrêter** le feu et **laisser refroidir** 10 min.

Retirer le bâton de cannelle et **ajouter** le miel et la fleur d'oranger.

Disposer les segments d'orange dans un plat, **répartir** les morceaux de datte et **arroser** la salade de jus d'orange au miel, **couvrir et réserver** au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte