



Salade d'oranges à la marocaine

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
10 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 oranges à jus
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- 1 cuillère à café de cannelle
- 10 g d'amandes effilées
- 4-5 feuilles de menthe

Préparation

1. Pelez les oranges à vif et coupez-les en tranches.
2. Réservez le jus des oranges dans une casserole et faites chauffer avec le miel et la fleur d'oranger à feu doux pendant 2-3 minutes.
3. Faites griller les amandes quelques minutes dans une poêle antiadhésive.
4. Versez le sirop refroidi sur les oranges, saupoudrez de cannelle et ajoutez-y les amandes grillées ainsi que les feuilles de menthe fraîche.