



- Pelez les oranges à vif et coupez-les en rondelles.
- Concassez grossièrement les pistaches (si vous n'avez pas de mortier, mettez les pistaches dans un sac congélation et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie).
- Dans un plat, disposez les rondelles d'orange à plat, ajoutez les pistaches, les pignons, les feuilles de menthe. Arrosez d'eau de fleur d'oranger. Servez la salade d'oranges avec des croquants aux amandes. Pour pouvez la réserver au réfrigérateur quelques heures mais pensez à la sortir au moins 30 minutes en avance pour qu'elle retrouve toutes ses saveurs.



Pour peler à vif les oranges, prenez un couteau et épluchez votre orange comme vous le feriez habituellement mais en mettant un peu plus de pression sur vos doigts pour faire une peau plus épaisse. Ne laissez aucune trace de membrane blanche.

Choisissez bien vos oranges : l'écorce doit être **brillante** et lisse. Prenez-la en mains : elle doit être **dense** et **ferme**, sans aucune **tache** ni **moisissure**. Ne vous fiez pas à sa couleur ni à l'épaisseur de sa peau qui dépendent du climat sous lequel l'orange a poussé.

Assez facile
35 mn de préparation
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan
Cru

Ingrédients pour 6 pers. :

10 oranges bio (dont si possible 5 sanguines pour rajouter un peu de couleur)
50 g de pistaches
50 g de pignons
4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
1 dizaine de feuilles de menthe

Variantes :

Si vous aimez, mettez des dattes dénoyautées et coupées en morceaux. Vous pouvez tout à fait supprimer la cannelle, la fleur d'oranger parfume déjà très bien cette salade. Vous pouvez parsemer la salade d'amandes effilées. Si vous souhaitez avoir plus de jus, versez un jus d'orange fraîchement pressé sur votre salade.

