



1. Avec un petit couteau d'office bien aiguisé (ou à scie), pelez les oranges à vif (regardez dans le paragraphe "Astuces" plus bas si besoin). Prélevez les segments et mettez-les dans un saladier. Veillez à bien enlever toutes les petites membranes blanches.
2. Faites de même avec les pamplemousses et ajoutez-les dans le saladier.
3. Coupez les dattes en deux dans la longueur. Enlevez les noyaux. Émincez les dattes finement. Mettez-les dans le saladier.
4. Concassez grossièrement les pistaches dans un mortier (à défaut prenez un sachet de congélation et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie). Mettez-les dans le saladier, ajoutez les amandes effilées, parsemez de feuilles de menthe et servez.



Pour peler à vif les oranges (et les pamplemousses), prenez un petit couteau d'office qui coupe bien (ou à scie) 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 membranes blanches. Puis, enlevez délicatement les segments d'orange un par un, toujours à l'aide du couteau. Vous pouvez réserver cette salade quelques heures au frais mais pensez à la sortir 30 mn à l'avance pour qu'elle retrouve toutes ses saveurs.

Assez facile
1h00 de préparation
Assez cher
Sans gluten
Veggie
vegan
Cru

Ingrédients pour 8 pers. :

- 9 oranges (de préférence des oranges sanguines)
- 3 pamplemousses (pomelos)
- 8 dattes
- 2 c. à soupe de pistaches
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 douzaine de petites feuilles de menthe

Variantes :

Je ne sucre pas mes salades de fruits mais vous pouvez mettre 1 ou 2 c. à soupe de sucre cassonade si vous préférez... Vous pouvez ajouter une c. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Vous pouvez utiliser d'autres fruits à coque : noix de cajou, noisettes, noix de pécan... Pour d'autres versions assez proches, regardez en bas de page.

