



## Salade d'oranges à la sicilienne **Plat**

Préparation: 10 min / Attente: 30 min / 4 portions / 150 calories par portion

### Ingrédients

- 4 oranges sanguines ..... 700 g
- 2 oignons verts ..... 24 g
- 15 olives noires ..... 30 g
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge ..... 30 ml
- 1/2 piment rouge séché
- 1 c. à soupe de persil italien frais ..... 5 g
- Sel et poivre

### Méthode

**1.** Peler les oranges à l'aide d'un couteau bien aiguisé, en retirant la membrane

blanche. Si du jus s'écoule, le réserver dans un petit bol. Couper les oranges en tranches d'environ 7-8 mm d'épaisseur. Hacher finement les oignons verts. Disposer les rondelles d'oranges, les oignons verts et les olives dans un plat de service. **2.** Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive extra-vierge, le jus d'orange réservé, le piment rouge finement haché puis saler et poivrer selon votre goût. Verser sur la salade. **3.** Laisser reposer au moins trente minutes. Saupoudrer de persil haché et servir.