

Salade de moules à l'orange



Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de moules décortiquées
- 1/2 oignon
- 1 c à soupe de ciboulette ciselée
- 1 orange
- 130 g de salade mélangée
- 1 c à café d'huile d'olive
- 1/2 citron jaune
- 4 feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

1. Nettoyer les moules puis les cuire. Quand elles sont ouvertes, les décortiquer.
2. Hacher l'oignon et l'incorporer au jus de citron, l'huile d'olive, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
3. Peler à vif les oranges et les couper en tranches.
4. Dans l'assiette répartir la salade, les feuilles de menthe, les moules et la sauce au centre de l'assiette et entourer ce dôme de tranches d'orange.
5. Servir très frais.

Idées de décoration

Parsemer le plat de quelques zestes de citron et de ciboulette.

Variante

Cette entrée peut se réaliser avec tous les types de salades, selon les goûts de chacun.

Les moules peuvent être remplacées par d'autres fruits de mer (crevettes, coques, crabe...).

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 8 g Glucides : 15 g Lipides : 4 g Energie : 128 Kcal

