

SALADE D'ORANGES AU SIROP DE FLEUR D'ACACIA

Recette proposée par : **Brigitte FILIPPI**

LA HAIE GOURMANDE



Ingrédients : Pour 6 personnes

8 oranges bio
4 étoiles de badiane
2 cuillères à soupe de sirop de fleur d'acacia
1 bâton de cannelle



Préparation :

Lavez rapidement les oranges et travaillez les au dessus d'un récipient propre afin de recueillir le jus qui s'écoulera.

Epluchez les oranges à vif : Tranchez l'écorce par larges bandes de haut en bas, en veillant à éliminer les peaux blanches. Coupez les en rondelles assez fines en enlevant la peau blanche du centre. Mettez ces rondelles dans un saladier.

Versez le jus dans une casserole. Ajoutez les étoiles de badiane, le bâton de cannelle et le sirop de fleur d'acacia, portez à ébullition puis laissez frémir 2 minutes.

Versez le sirop refroidi sur la salade et réservez au moins 1h00 au réfrigérateur.

Bon Appétit

Variantes : Vous pouvez ajouter quelques dattes, raisins ou noix à ce dessert très simple et le rendre ainsi plus énergétique.

Cette salade est gourmande accompagnée d'un gâteau au chocolat noir.

La Haie Gourmande
tel/fax : 02 38 58 88 48

Thierry et Brigitte FILIPPI

La Grosse Planche 45150 FEROLLES

lahaiegourmande@wanadoo.fr www.lahaiegourmande.fr