

# Salade d'orange et avocat

## Pour 8 personnes

### Ingrédients :

8 feuilles de salade, 4 oranges , 2 avocats, 2 filets d'huile d'olive, vinaigre, miel, 2 oignons, sel, poivre

### Recette :

Lavez la salade et essorez-la. Disposez-la dans un saladier.

Épluchez les oranges à vif, en vous aidant d'un petit couteau office et découpez-les en fins quartiers. Épluchez les avocats, ôtez le noyau et découpez en lamelles.

Epluchez les oignons et coupez les en fines lamelles.

Déposez les oranges, les oignons et l'avocat sur la salade. ; arrosez d'huile d'olive, vinaigre, miel, salez et poivrez.

Mélangez et servez.

# Curry de cabillaux, épinard et lentilles

## Pour 8 personnes

### Ingrédients :

300g de lentilles crues, 1,5 kg d'épinards (hachés surgelés), 4 échalottes, 8 parts de cabillaud ou colin, 4càc de curry, sel, poivre, 4 fromages blancs

### Recette :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lentilles, égoutter puis réserver.

Pendant ce temps, éplucher et émincer l'échalote puis la faire revenir dans une poêle (avec un peu d'huile).

Ajouter, les épinards, le poisson émiétté ou coupé en morceaux, les lentilles, le curry, le sel et le poivre.

Juste avant de servir ajouter les fromages blancs.



# Salade de fruits vitaminée

## Pour 8 personnes

### Ingrédients :

2 boîtes d'ananas, coupés en morceaux  
4 bananes, coupées en rondelles  
2 avocats, coupé en cubes  
1 poignée de baies de goji  
2 concombres, coupés en cubes  
4 c. à soupe de noix de coco  
4 jus de citron  
2 cuillères à soupe de miel

### Recette :

Lavez, épluchez et coupez tous les fruits et légumes en morceaux.  
Les mélanger dans un saladier avec le jus de citron, la noix de coco et le miel.  
Mettre au frais et dégustez !

→ Ajouter d'autres variétés de fruits, telles que des kiwis et des oranges, pour en faire une salade vide frigo.

