

## Salade d'épinards à l'orange

**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Ustensile :** 4 portions (entrée ou accompagnement)



### Ingrédients

#### salade :

- ✓ 1 poignée (½ tasse) de feuilles de laitue (romaine, frisée, boston, roquette, etc.)
- ✓ 1 poignée (½ tasse) de feuilles d'épinards
- ✓ 1 tasse d'orange
- ✓ ½ tasse de raisins verts (sucrés - éviter les raisins verts surettes)
- ✓ ½ tasse d'oignons verts (échalotes)
- ✓ 1 tasse de tranches d'amandes

#### vinaigrette :

- ✓ ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
- ✓ ¼ tasse de miel non pasteurisé
- ✓ 1 c. à thé de graines de céleri
- ✓ ½ tasse de jus d'orange fraîchement pressé
- ✓ 3 c. à table jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 1 c. à thé de moutarde sèche (facultatif)

### Préparation :

Déchiquter, si nécessaire, la laitue et les épinards en petits morceaux et les réserver. Couper de petites tranches d'orange et les raisins en deux. Hacher les oignons verts et les amandes. Déposer tous ces ingrédients dans un bol et mélanger. Préparer la vinaigrette en ajoutant tout simplement tous les ingrédients dans un contenant et bien mélanger avec une fourchette, à l'aide d'un fouet ou d'un pied mélangeur. Incorporer la vinaigrette à la salade, bien mélanger et laisser reposer 10 à 15 minutes avant de servir.

Source : Michel Cyr

### Saviez-vous que ... :

La salade d'épinards peut être servie comme entrée, en accompagnement ou encore en plat principal. Consommer de la salade chaque jour est bon pour votre santé et une excellente habitude. La clé est de trouver ce qui pourrait vous motiver afin de progresser dans cette direction.

Réalisez « pourquoi » cette simple habitude fait partie d'un mode de vie sain. Ajoutez du temps à votre calendrier pour la planification et la préparation. Passez un peu de temps à nettoyer et organiser votre cuisine. Investissez dans des outils permettant de gagner du temps pour vous rendre plus efficace. Amusez-vous en combinant des légumes et fruits colorés. Soyez patient avec vous-même. Cultivez une habitude positive à nourrir votre corps.

N'êtes-vous pas le temple du St-Esprit ! 😊