

# Salade de rampon à l'orange

(pour 4 personnes)

## Ingrédients (pour 4 personnes)

100 g salade de rampon très fraîche  
2 oranges  
100 g bûche de fromage de chèvre  
25 g pignons de pin  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères de vinaigre  
1 cuillère à café de moutarde  
sel et poivre selon goût

Il faut compter ½ équivalent fruit  
(7.5 g de glucides) par personne.

## Préparation :

- Laver la mâche et bien l'essorer.
- A l'aide d'un couteau, éplucher les oranges à vif. Les trancher en rondelles sur une assiette creuse afin de récupérer le jus. Couper ces rondelles en quartiers pour les plus petites et en 6 pour les plus grandes.
- Trancher le morceau de bûche de chèvre en rondelles. Les couper ensuite également en quartiers.
- Verser les morceaux d'oranges et de fromage de chèvre ainsi que les pignons sur la mâche.
- Confectionner une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, 1 cuillère de moutarde, sel et poivre, et y ajouter le jus des oranges.
- Verser le tout sur la salade, puis mélanger juste au moment de servir.



Adaptation de la recette :  
[www.marmiton.org/recettes/recette\\_salade-de-mache-a-l-orange\\_18505.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_salade-de-mache-a-l-orange_18505.aspx)