

# Salade d'oranges au safran et au miel

Atelier culinaire du 15 novembre 2025 animé par **Gabrielle Fourny**



X 4



mn



mn



## Ingrédients

- 4 oranges à déguster
- 1 c à s de miel doux
- ½ c à c d'eau de fleur d'oranger
- ½ citron jaune
- 1 c à s d'amandes ou de pistaches non salées
- 5 filaments de safran
- Feuilles de menthe fraîche

## Préparation

1. Préparer le sirop dans une petite casserole en chauffant doucement 4 c à s d'eau avec le miel
2. Ajouter le safran hors du feu et laisser infuser 10 mn puis ajouter le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger
3. Préparer les oranges à l'aide d'un couteau bien aiguisé en les pelant à vif après en avoir coupé les extrémités
4. Détacher les suprêmes au-dessus d'un saladier pour conserver le jus
5. Verser le sirop encore tiède sur les suprêmes et ajuster l'assaisonnement
6. Laisser mariner au réfrigérateur au moins 30 mn
7. Servir la salade décorée d'amandes ou de pistaches grillées et de quelques de feuilles de menthe ciselées

## Observations