Salade hivernale à la salade de blé,aux noix, à l’orange et au pamplemousse

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

1 paquet de mâche
1 oignon rouge (en fines rondelles)
1 orange (le jus)
1 avocat (en tranches)
1 orange
1 pamplemousse
1 grenade
1 poignée cerneaux de noix
1 poignée d'olives
huile d'olive
sel et poivre

Méthode de préparation

1. **Étalez la salade de blé sur un beau grand plat de service.**
2. **Mélangez les rondelles d'oignon et le jus d'orange et laissez reposer. Répartissez le tout sur la salade de blé.**
3. **Ajoutez l'avocat.**
4. **Coupez l'orange et le pamplemousse « à vif » et ajoutez les quartiers d'agrumes.**
5. **Ajoutez les graines de grenade, les noix et les olives.**
6. **Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien.**