



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Salade Thon, Quinoa et Oranges

Recette proposée par :

Joelle du blog jojocuisine.fr

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 Oranges
- 2 Oranges Sanguines
- 4 CS de Quinoa cuit
- 2 Radis
- 1 Salade Sucrine
- 1 boîte de Thon au naturel
- 4 Olives Noires dénoyautées
- 1 petit Oignon Rouge

Vinaigrette:

- 1/2 Orange Sanguine
- **4 CS d'Huile d'Olive goût à l'Ancienne**
- 1 cc de Miel
- Sel et Poivre du moulin



Préparation :

- Peler à vif les oranges en ayant soin de récupérer le jus. Couper en tranches fines. Réserver.
- Presser la 1/2 orange sanguine. Ajouter l'huile d'olive et le miel ainsi que le jus récupéré lors de l'étape précédente. Saler et poivrer. Emulsionner et réserver dans un flacon facile à transporter.
- Couper l'oignon en fine lamelles. Réserver.
- Couper les radis préalablement lavés et séchés en fines lamelles. Réserver.
- Egoutter le thon et l'émietter.
- Disposer dans des assiettes de service ou contenants, bento ou lunch box, quelques feuilles de sucrine, y ajouter un peu de thon émietté, puis un peu de quinoa. Disposer tout autour des tranches d'oranges. Ajouter à nouveau un peu de thon puis de quinoa. Répartir des lanières d'oignons rouges, d'olives noires coupées en rondelles et quelques rondelles de radis. Réserver au frais jusqu'au moment de consommer.
- Assaisonner au dernier moment de la vinaigrette à l'orange sanguine.
- Déguster immédiatement.