



# SALADE AGRUMES CHAMPIGNONS

Salade agrumes champignons est une recette qui permet de consommer des champignons de Paris crus sans qu'ils s'oxydent, grâce à l'acidité des agrumes tels le citron, pamplemousse et orange pour adoucir. Recette juteuse et rafraîchissante, idéale pour un programme minceur.

300 gr champignons de Paris frais  
1 pamplemousse  
2 oranges  
1 citron (jus)  
2 càs huile de colza  
Sel - poivre



 15 minutes  
 2 portions



**1.** Couper les bouts terreux des queues de champignons et laver les champignons à l'eau claire sans les faire tremper.



**2.** Eplucher les têtes des champignons (ils seront plus blancs et nets à la coupe)



**3.** Ciseler les champignons et les arroser d'un jus de citron.



**4.** Ajouter (facultatif) un poivron rouge pour salades.



**5.** Peler à vif un pamplemousse et enlever les pulpes au couteau.



**6.** Ajout des suprêmes de pamplemousse aux champignons citronnés.



**7.** couper l'orange en petits dés et ajouter à la salade.



**8.** Bien mélanger le tout. Inutile d'ajouter du vinaigre car il y a les agrumes qui donnent du jus acide. Ajouter simplement l'huile de colza et un peu de sel.



**9.** Conserver au frais un jour ou deux. Servir frais.