

ORANGES AUX ÉPICES DOUCES

« Une recette d'hiver pour se vitaminer à l'heure du goûter et comprendre comment les épices magnifient le goût d' un aliment sans en changer complètement ! »

PARTS

15

PRÉPARATION

15'

CUISSON

/

Matériel : couteaux, passoir, planches à découper, une assiette plate et une creuse.



LES INGRÉDIENTS

- 2 oranges à dessert entières (2 quartiers par enfants)
- 1 flacon de vanille Bourbon liquide
- 1 flacon de fleur d'oranger
- Cardamome en poudre

LES ÉTAPES



Étapes : [1] [3] [4] & [5]

1. Laver les oranges et les couper en deux, puis encore en deux, afin d'obtenir de petits triangles de dégustation.
2. Tremper les triangles obtenus dans une assiette creuse remplie de fleur d'oranger .
3. Dresser les oranges en motif harmonieux, selon vos envies (spirale, mandala, escargot...), dans une assiette plate, de présentation.
4. Ajouter la vanille liquide, puis parsemer de poudre de cardamome.
5. Mettre au frais 10 minutes puis déguster (facultatif)