

## YAOURTS À L'ORANGE ET À LA PISTACHE

Pour 4 personnes

- 4 yaourts nature
- 100 g de pistaches
- 2 oranges
- 4 c. à café de miel liquide.



-Peler les oranges à vif (retirer la peau blanche) et détacher les segments en retirant la membrane séparant les segments.

-Verser les yaourts dans 4 assiettes, ajouter les segments d'orange et les pistaches.

-Terminer par le miel.

**Remarque** : si vous n'avez pas de pistaches, vous pouvez les remplacer par les noix ou des noisettes concassées, ou des amandes effilées légèrement grillées.

Si vous avez du miel solide il suffit de le passer très peu de temps au micro-ondes pour le liquéfier.

Pour voir comment peler une orange à vif et détacher les segments :

<https://www.youtube.com/watch?v=a7QHAVeISQs>

### **Intérêt nutritionnel : un cocktail bon pour la santé**

Le yaourt est un aliment très particulier, car riche en bactéries vivantes qui contribuent à enrichir le microbiote (flore intestinale) et à renforcer le système immunitaire.

Outre leur couleur et leur croquant, les pistaches apportent des bonnes graisses (mono-insaturées).

L'orange est riche en vitamine C (anti-oxydante).