 **Salade d'oranges aux épices**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2016/11/Salade-doranges-aux-%C3%A9pices-DSCN0978.jpg) **Pour 4 à 6 Croquants-Gourmands**

**- 6 oranges bio  
- 1 citron bio  
- 100 ml d'eau  
- 100 ml de vin blanc  
- 200 g de miel doux  
- 1 bâton de cannelle  
- 8 capsules de cardamome  
- 3 fleurs d'anis étoilé  
- 4 clous de girofle**

Brosser soigneusement les oranges et le citron sous un filet d'eau chaude.  
Retirer le zeste d'une orange et du citron, le plus finement possible. J'ai utilisé un couteau économe, et j'ai pris environ les ¾ du zeste de chaque fruit.  
Couper le zeste en lanières très fines.  
Plonger les zestes dans une casserole d'eau bouillante. Ramener à frémissement pendant 2 minutes. Égoutter et recommencer encore 2 fois cette opération, le but étant d'enlever le plus possible d'amertume aux écorces.  
Ouvrir les gousses de cardamome et en retirer les graines.   
Mettre dans la casserole l'eau, le vin, et les épices et les zestes de fruits.  
Porter à ébullition puis laisser frémir pendant une dizaine de minutes, le liquide doit réduire de moitié.  
Ajouter le miel remuer, retirer du feu et laisser tiédir.  
[**Peler à vif**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) les oranges et le citron.  
Retirer les [**suprêmes**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) et recueillir le jus des fruits et mettre le tout dans un plat creux.  
Recouvrir les fruits avec le sirop au miel (je l'ai auparavant filtré pour retirer les graines de cardamome que je ne trouvais pas très esthétiques).  
Couvrir et garder au frais pendant 24 heures minimum.