

# Salade Grecque

*Enrichie*

## INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 500g concombre cru, pulpe
- 500 g de tomate cerise crue
- 20 g d'oignon cru
- 75 g d'olive noire
- 150 g de feta de brebis
- 45 ml d'huile d'olive vierge
- 15 ml de vinaigre
- Crouton
- Ail

## MATÉRIEL

Saladier, bol, assiette,  
couteau, économe, planche à  
découper

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
8,8	25,3	12,4	330,5

## RECETTE – FACILE 15 MIN

- Laver puis sécher les légumes
- Eplucher le concombre et l'oignon
- Prendre le concombre et le tailler à l'aide d'un économe
- Réserver les 2 ingrédients
- Sur une planche, découper les tomates en 2 ou 4
- Dans un plat, verser les lamelles de concombre et les tomates coupées
- Puis ajouter les olives
- Prendre la feta puis l'émietter au dessus de l'assiette
- Enfin ajouter quelque tranche d'oignon coupé

### La vinaigrette :

- Dans un récipient, verser du sel et du poivre
- Ajouter l'huile, le vinaigre et l'origan
- Mélanger et verser le tout au dessus de la salade
  
- Décorer votre plat avec des feuilles de basilic.
- Enfin, faire griller du pain, frotter l'ail dessus et verser y un filet d'huile d'olive
  
- Bonne dégustation