

Salade Grecque

Équilibrée

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

MATÉRIEL

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

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
7,7	22,5	9,5	288,2

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.
- Bonne dégustation

Bel été