



## Salades

# Salade grecque



**15 min** **15 min** **0** **0** **341**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade

1 **Concombre**  
1 **Poivron(s)**  
2 **Tomate(s)**  
1 **Oignon(s)**  
20 **Olives noires**  
200 g **Feta**

### Ingrédients pour la vinaigrette

4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Citron(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des légumes

- 1 Laver le concombre, couper les extrémités et le peler avec un économiseur, une bande sur deux afin de garder une partie de la peau.
- 2 Tailler la chair du concombre en cubes, ainsi que les tomates préalablement lavées.
- 3 Couper le poivron en deux, puis éliminer la tige, les pépins et les membranes blanches qui sont amères. Émincer le poivron.
- 4 Éplucher et émincer finement les oignons.

### Étape 2

#### Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser le sel et le poivre dans un bol. Ajouter le jus du citron et l'huile d'olive. Remuer avec une cuillère pour dissoudre le sel.
- 2 Couper la feta en cubes et les déposer dans la vinaigrette afin qu'ils s'en imprègnent.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Déposer les légumes dans un saladier, ajouter les morceaux de feta et les olives noires puis arroser de vinaigrette.
- 2 Bien mélanger et servir frais.