



Salade grecque

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
241kcal	17,5g	6,35g	9,3g	5,7g	8,8g	3,44g
12%	20%	14%	2%	6%	16%	69%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
10 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 tomate
- ½ concombre
- 5 olives noires coupées en deux
- 1 belle poignée de laitue feuilles de chêne
- 30g de feta
- ½ oignon rouge coupé en fines rondelles
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 cuillère à café de moutarde
- le jus d'½ citron
- 1 cuillère à café d'origan séché
- poivre, sel

Préparation

1. Découpez la tomate et le concombre en dés. Émiettez la feta par-dessus. Coupez les olives en deux.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, la moutarde et le jus de citron.
3. Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier et versez la vinaigrette par-dessus.
4. Assaisonnez selon votre convenance de sel, poivre et origan séché.