

Recette

SALADE GRECQUE

Type Entrée ou accompagnement
Temps Préparation : 15 mn
Difficulté Facile
Personnes 4

Ingrédients

- 1 concombre
- 2 oignons doux
- 4 tomates
- 200 gr de feta allégée
- 20 (env.) olives noires ou vertes
- 1 poivron
- 4 cuillères à café d'huile d'olives
- 2 cuillères à soupe de sucre de vinaigre balsamique ou de Merlfor*
- 1 cuillère à café de miel
- Sel et poivre



Etape 1	Coupez le concombre en rondelles, les tomates en quartiers, la feta en carrés, le poivron en lamelles
Etape 2	Coupez les oignons finement, les faire blanchir, les égoutter et ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre et le miel – Mélangez
Etape 3	Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez avec 1 cuillère à soupe de vinaigre et l'huile d'olives

L'oignon jaune ou rouge est une excellente source d'antioxydants !

* Le vinaigre de Melfort, plus doux que le vinaigre, est aromatisé au miel et à l'infusion de plantes.