

Salade grecque, tomate, concombre, feta...

Plat complet



Très facile

Sans cuisson

Préparation : 15 min

Bon marché

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- Grand concombre : 1
- Tomates bien mûres : 4 (si elles sont petites 8 tomates)
- Olives noires dénoyautées : 20
- Oignon rouge : 1 à 2 (en fonction de sa grosseur)
- 1 poivron vert (ou rouge ou jaune)
- Feta : 240 g
- Huile d'olive : 6 cuillères à soupe
- Vinaigre balsamique (ou autre) : 2 cuillères à soupe

- Sel & Poivre
- Origan

Préparation :

1. Lavez le concombre, les tomates et le poivron.
2. Coupez le concombre en 2 dans la longueur. Vous pouvez le peler si vous le souhaitez mais ce n'est pas obligatoire (voir le NB ci-dessous « **Préparer un concombre** »). A l'aide d'une petite cuillère, éliminez les graines à l'intérieur puis recoupez le concombre en dés.
3. Coupez les tomates en quartiers.
4. Enlever le pédoncule et les graines du poivron (voir le NB ci-dessous « **Préparer un poivron** »)
5. Epluchez et ciselez finement l'oignon rouge.
6. Coupez la feta en petits dés.
7. Egouttez les olives noires.
8. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre et un peu d'origan. Ajoutez tous les ingrédients et mélangez soigneusement avant de servir.

Si la salade est servie en plat complet, prévoir du pain en équivalent féculents (entre 60 et 80g par personne soit entre ¼ et 1/8ème de baguette).

Attention les quantités de pain varieront en fonction de l'activité de chacun.

En duo ou en solo pour cette salade grecque, vous diminuerez les quantités données.

Exemple pour deux : 1 petit concombre, 2 tomates, ½ poivron, 10 olives, 1 petit oignon rouge, 120g de feta, 3 càs d'huile d'olive et 1 de vinaigre, sel, poivre et origan.

NB PRÉPARER UN CONCOMBRE

- On préconisait auparavant de **faire dégorger les concombres** dans du sel afin d'amenuiser leur amertume. Cette précaution est désormais inutile puisque les concombres ne sont plus amers. Non dégorgés, ils conservent d'ailleurs mieux leur croquant et leurs vitamines.
- Il n'est pas non plus nécessaire de **peler la peau** du concombre, si vous appréciez sa saveur légèrement amère. Il suffit de bien laver le concombre puis de le sécher avec un linge propre.
- **Pour le découper**, laissez parler votre créativité ! Vous pouvez réaliser **des billes** à l'aide d'une cuillère parisienne ou **des tagliatelles** avec un éminceur à fromage (ou un économe). Vous pouvez aussi l'évider, le tailler en **fines tranches** ou en **bâtonnets**, le râper... La découpe du concombre n'a de limite que votre imagination !

PREPARER UN POIVRON

- Commencez par le **rincer sous l'eau fraîche**.
- Estomac et palais délicats ? **Pelez le poivron**, sa peau n'est pas la plus savoureuse... et encore moins la plus digeste. Pochez-le quelques minutes dans l'eau bouillante ou passez-le au four jusqu'à ce que la peau noircisse et craque. Elle s'enlèvera presque toute seule avec la pointe d'un couteau..
- **Égrainez !** Otez le pédoncule avec un couteau et prélevez les graines. Profitez-en pour retirer la partie blanche de la chair, elle est un peu amère. Pour extraire le pédoncule sans couteau, poussez la queue vers l'intérieur : les graines viennent avec ! Au besoin, rincez pour retirer les dernières rebelles.
- **Taillez** : à vous de choisir la forme qui vous plaît : en bâtonnets (julienne), en lanières ou en dés (brunoise) voire en bracelets si vous le prenez dans toute sa largeur.