

Salade crétoise

pour 2 personnes

Ingrédients

2 tomates
1 roquette
1 poivron vert et 1 rouge, épépinés
et coupés en fines tranches
1 oignon rouge coupé en fines tranches
1 concombre
150 g de feta en cube
1 citron plus le zeste de citron BIO 1 cc
1 cuillère à café d'origan séché
2 branches de coriandre
50 g d'olives noires à la grecques
Fleur de sel, huile d'olive, poivre
et vinaigre à l'échalote



temps total : 20 min

Préparation : 20 min

Préparation

- 1 - Découper les tomates en petits dés et les mettre dans un saladier.
- 2 - Ajouter le concombre, les poivrons et les olives.
- 3 - Mélanger avec la moitié de l'oignon et la feta coupée en dés.
- 4 - Disposer sur le dessus de la roquette les restes d'oignon et de feta.
- 5 - Ajouter le zeste et le jus de citron, assaisonner avec l'huile, le vinaigre de vin, l'origan, fleur de sel, poivre ainsi que la coriandre effeuillée.
- 6 - Mélanger délicatement et servir

Suggestion de Jessica

ajoutez quelques tomates séchées.

Servez à l'assiette où garnissez un pain pita (voir image ci-dessous)



Bonne dégustation

Jessica Virzi

Coach culinaire

Sain
& Divin

Recette du pain pita maison

<https://youtu.be/jIvEA9n5eww>