



SALADE GRECQUE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru [50 g]
- 50 grammes de poivron vert, cru
- 1 portion petite d'oignon rouge, cru [50 g]
- 2 grammes de menthe, fraîche
- 2 grammes de basilic, frais
- 50 grammes de feta AOP
- 4 grammes de jus de citron, pur jus
- 3 unités d'olive noire (aliment moyen) [9 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez les tomates en six et le concombre non épluché en rondelles. Taillez le poivron en deux, épépinez-le, ôtez les membranes blanches puis coupez-le en lanières. Pelez et émincez l'oignon rouge. Effeuillez et ciselez la menthe et le basilic. Émiettez la feta. 2. Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive avec le jus de citron et 1 belle pincée de fleur de sel. 3. Dans un saladier, réunissez tous les ingrédients et assaisonnez avec la vinaigrette au citron. Mélangez délicatement. 4. Dégustez froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (371 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	3 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	153 mg	566 mg	24 %