



SALADE D'AUBERGINE À LA GRECQUE

Salade rapide et facile. Préparez cette salade à l'avance pour la manger bien fraîche.

 10 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine, crue (330 g)
- 2 grosses tomates, crues (300 g)
- 100 grammes de feta AOP
- 10 grammes d'origan, séché
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez l'aubergine en morceaux et placez la dans un saladier. Couvrez de film étirable et faites cuire au micro ondes 10 min à 800 W. Laissez refroidir. Égouttez si nécessaire.
- 2° Coupez les tomates et la feta en cubes, mélangez aux aubergines.
- 3° Ajouter l'huile et l'origan séché.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	5 g	11 %
GLUCIDES	2 g	4 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	132 mg	232 mg	10 %