

# Salade grecque



## **Les ingrédients pour 7 personnes:**

- 1 salade verte
- 2 concombres
- 6 tomates
- 2 poivres vert
- 2 oignons rouges
- 200g de feta
- Quelques olive noires

## **Pour le dressing : (utilisez 1 cas pour votre portion)**

- L'huile d'olive
- Poivre
- sel
- Origan
- Une feuille de basilic pour décorer

## **Préparation :**

1. Laver et couper tous les légumes.
2. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
3. Couper le fromage en cubes.
4. Mélanger le fromage, les légumes tranchés et les olives ensemble.
5. Ajouter 7 cuillères à soupe de vinaigrette dans la salade.

*Conseils : modérer l'huile car 1 cuillère à soupe d'huile équivaut à 100kcal.*

<b>L'énergie / personne</b>	218 kcal
-----------------------------	----------

*Recette de Ahmed Salama Heba*