

SALADE GRECQUE À LA FETA

Juin 2004 (Actualisé en avril 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 30 petites olives noires (125 g)
- ★ 200 g de feta grecque
- ★ 4 tomates fermes (Roma ou grappe)
- ★ 1 petit concombre
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 70 g de raisins de Corinthe
- ★ 1 pincée d'origan
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 citron jaune
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, 3 Bols

Trempage : 30 mn

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 6,30 € (soit 1,58 € par personne)



Recette :

Extraire le jus du citron dans un bol, éliminer les pépins. Dans un second bol placer les raisins de Corinthe avec 10 cl d'eau chaude et une cuillère à soupe de jus de citron, laisser tremper 30 minutes. Détailler la feta en petits dés de 1 cm de côté. Prélever la moitié du concombre, le peler et le couper en dés. Laver, essorer et couper la salade aux ciseaux en fines lanières.

Laver les tomates, les couper en quartiers, éliminer le jus et les pépins et les détailler en petits cubes, les placer dans un saladier. Ajouter la feta, les olives noires, les dés de concombre, la salade, les raisins égouttés et l'origan; bien mélanger les ingrédients. Préparer une sauce comme suit : dans un bol mettre sel et poivre, ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et mélanger pour dissoudre le sel; ajouter l'huile d'olive et homogénéiser. Assaisonner la salade avec la sauce citronnée au moment de consommer.

i Spécialité grecque, la **feta** est un fromage à base de lait de brebis et éventuellement additionné de lait de chèvre qui bénéficie d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée) depuis 2002.

Boisson :

Un rosé : un Coteaux-varois en Provence ou un Saint Chinian servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.