



SALADE GRECQUE

RECETTE FOURNIE PAR : Les Avocats du Mexique

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

PORTIONS : 2-4

INGRÉDIENTS

10 tomates cerises de couleurs variées, coupées en demi

2 grosses tomates, tranchées ou coupées en quartiers

½ poivron rouge et ½ poivron vert, coupés en morceaux ou tranchés en dés

1 concombre libanais, tranché

4 radis, tranchés

1 douzaine d'olives Kalamata, coupées en demi

1 petit oignon rouge, tranché finement

¾ tasse de fromage feta en cube ou émietté

Origan frais effeuillé, au goût

1 avocat du Mexique, coupé en deux et tranché

POUR LA VINAIGRETTE

⅓ tasse de vinaigre balsamique

½ tasse d'huile olive

Une pincée de sel de mer

Poivre du moulin, au goût

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Couper les tomates, les poivrons, le concombre, les radis, les olives et l'avocat comme indiqué.

ÉTAPE 2

Mettre tous les ingrédients au fur et à mesure dans un bol.

ÉTAPE 3

Mélanger la vinaigrette dans un bol à part, puis la verser sur les légumes.

ÉTAPE 4

Mélanger le tout et déguster.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdelaNutrition2019.ca



COMMANDITAIRES OFFICIELS :



COMMANDITAIRE ASSOCIÉ :



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



©Les diététistes du Canada, 2019. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.