

SALADE CRÉTOISE

Juillet 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de feta grecque AOP
- ★ 150 g de tomates cerise (rouges et jaunes)
- ★ 50 g d'olives vertes dénoyautées (20 unités)
- ★ 1 oignon rouge (80 g)
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 50 g de roquette
- ★ 1 citron jaune
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 50 g de fleurs de câpres au vinaigre (10 unités)
- ★ 1 demi-cuillère à café d'origan
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Essoreuse, Saladier, 2 bols

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 6,25 € (soit 1,56 € par personne)



Recette :

Couper la feta en dés de 1 cm de côté. Effeuillez la batavia, la laver, l'essorer et détailler les feuilles en morceaux de 3 x 3 cm maximum. Laver et essorer la roquette. Peler l'oignon, le couper en rondelles et chacune d'elles en quatre. Presser le citron dans un bol. Égoutter les fleurs de câpres. Couper la moitié des tomates cerise en deux.

Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre une pincée de sel, ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron et bien mélanger pour dissoudre le sel; poivrer, incorporer l'huile d'olive et bien homogénéiser.

Dans un saladier mettre les feuilles de batavia et de roquette, les dés de feta, les tomates cerise, les olives vertes, l'oignon rouge, les fleurs de câpres. Mélanger délicatement, parsemer d'origan et réserver au frais. Napper de vinaigrette au moment de servir.

Boisson :

Un rosé de Provence servi à 8 °C. (*)

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