



## Salade grecque

<https://www.soscuisine.com/recette/salade-grecque>

Quantité : 4 portions

Saumurage : 20 min | Préparation : 10 min

*Salade de tomates, oignons, concombres, olives et fromage féta.*

🍴 250 calories/portion



### Ingrédients

4	tomates, épépinées et coupées en dés	480 g
2	concombres, calibre moyen, tranchés en rondelles	500 g
1/2	oignons espagnols, hachés grossièrement	150 g
20	olives noires	8 c.à soupe
120 g	fromage féta, coupé en dés	
3 c.à soupe	huile d'olive extra vierge	45 mL
1 1/2 c.à soupe	vinaigre de vin	23 mL
2 c.à thé	origan séché	2 g
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	

### Méthode

1. Hacher l'oignon grossièrement. Macérer une vingtaine de minutes dans un petit bol rempli d'eau avec quelques gouttes de vinaigre.
2. Couper les tomates en dés, les épépiner et les placer dans un saladier.
3. Préparer les concombres: Saupoudrer de sel et laisser dégorger environ 20 min. Trancher les concombres en demi rondelles et les ajouter dans le saladier avec l'oignon, les olives et le fromage féta coupé en dés.
4. Dans un petit bol, battre l'huile, le vinaigre, sel et poivre à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Vérifier l'assaisonnement. Verser sur la salade, saupoudrer d'origan et servir.

### Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (320g)

- **Calories** : 250
- **Lipides** : 20 g ( **Saturés** : 6.5 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 30 mg )
- **Glucides** : 14 g ( Fibres 3 g ; Sucres 8 g ; Glucides nets 11 g )
- **Sodium** : 560 mg
- **Protéines** : 7 g
- **Vitamine A** : 41 % ; **Vitamine C** : 32 % ; **Calcium** : 19 % ; **Fer** : 14 %

### Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Os en santé
- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine E, Vitamine K
- **Bonne source de** : Calcium, Folacine, Potassium, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Zinc
- **Source de** : Acide pantothénique, Cuivre, Fer, Fibres, Magnésium, Manganèse, Niacine, Phosphore, Sélénium, Vitamine B1

### Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Légumes** : 1 ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : ½ Échanges

- **Matières grasses** : 4 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.