

C'est l'été, la période des sorties en bateau et des croisières.

Voici des salades de saison rafraîchissantes, colorées, délicieusement diététiques et néanmoins « divines ».



Salade grecque



Préparation 10 mn – Pas de cuisson.

Pour 2 personnes, il vous faut : 1 concombre et demi – ½ quartier de pastèques – salade – ½ oignon rouge – olives noires – 1 citron jaune – basilic – 100 g de feta – huile d'olive – 1 pincée de cumin en poudre – sel et poivre.

- 1** – Laver les concombres et les couper en rondelles fines.
- 2** – Epépiner la pastèque et couper la chair en cubes (ou en petites boules).
- 3** – Laver et essorer la salade. Peler et émincer l'oignon rouge. Couper la feta en petits morceaux.
- 4** – Mélanger le concombre, la pastèque, la salade, l'oignon, la feta et les olives noires dans un saladier.
- 5** - Presser le citron et le mélanger à l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter le cumin, et arroser la salade avec cette sauce. Mélanger et réserver au frais. Répartir la salade sur les assiettes et servir bien frais.

Bon appétit

**Mai 2018
Martine**