

# SALADE GRECQUE TRADITIONNELLE (HORIIATIKI)



La salade grecque traditionnelle, appelée Horiatiiki, est un plat emblématique de la cuisine grecque rurale. À l'origine, elle était préparée par les paysans avec les ingrédients simples et frais disponibles en été : tomates, concombre, olives et feta.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
- **Temps de cuisson:** 0 mins
- **Portions:** 1

---

## Ingredients

- 3 tomates bien mûres
  - 1 concombre
  - 200 g de feta (en gros cubes)
  - 1 petit oignon rouge
  - 120 g d'olives (idéalement Kalamata)
  - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
  - 1 cuillère à café d'origan séché
  - Sel (avec parcimonie, la feta est salée)
  - Poivre (optionnel)
-

# Préparation

## Etape 1

Lavez soigneusement les tomates et le concombre.

## Etape 2

Coupez les tomates en quartiers. Coupez le concombre en gros morceaux. Émincez finement l'oignon rouge.

## Etape 3

Déposez les légumes dans un saladier sans mélanger excessivement.

## Etape 4

Placez les cubes de feta et les olives entières sur le dessus.

## Etape 5

Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'origan, ajoutez un peu de sel si nécessaire.

## Etape 6

Mélangez légèrement juste avant de servir, ou laissez tel quel pour un rendu authentique.