

SALADE GRECQUE TRADITIONNELLE (HORIATIKI)



La salade grecque traditionnelle, appelée Horiatiki, 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.