



L'assiette de salade crétoise

07/06/2016 à 15h59

Par [Rachid Ousaci](#)

Temps de préparation : 15 min

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 salade
- 100 g de tomates coupées en quartiers
- 1/2 poivron vert, 1/2 poivron rouge
- 20 g d'oignons rouges
- 1 cuillère à soupe de tapenade ou une poignée d'olives noires
- 1 Aubergine et 1 Concombre
- Origan séché et frais
- Féta (fromage de brebis)
- Huile d'olive et de colza
- Vinaigre de Xeres

Préparation :

- Lavez tous les légumes et la salade;
- Coupez les tomates, émincez les poivrons en fine julienne, coupez le concombre en bâtonnets ou en cubes. Coupez l'aubergine en lamelles et poêlez dans l'huile d'olive;
- Emincez l'oignon rouge en rondelles;
- Au centre d'une assiette, placez un peu de salade et ajoutez-y les morceaux de tomate, de concombre, de poivrons vert et rouge, une lamelle d'aubergine et quelques rondelles d'oignons rouges;
- Mettez en dernier une tranche ou des cubes de féta et des olives noires (ou de la tapenade);
- Ajoutez de l'huile d'olive et du vinaigre;
- Finissez par de l'origan séché et frais.