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.