

4 PORTIONS

- 1 laitue romaine ou frisée verte, rincée et déchiquetée
- 1 poivron vert moyen, tranché mince (env. 250 ml/1 tasse)
- 2 tomates moyennes, coupées en 8 quartiers chacune
- ½ oignon rouge moyen, tranché en rondelles minces
- 50 ml (¼ tasse) d'olives Kalamata ou d'autres olives macérées, dénoyautées et tranchées (facultatif)
- 50 ml (¼ tasse) de fromage feta émietté

VINAIGRETTE

- 40 ml (2½ c. à table) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan frais, haché ou 1 ml (¼ c. à thé) d'origan séché

1 Pour la vinaigrette, mélanger le jus de citron, l'huile, l'origan et le poivre noir dans un petit bol. Bien agiter et réserver.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : Calories 88 Glucides 9 g
Protéines 4 g Gras 5 g Cholestérol 8 mg

2 Bien assécher la laitue dans une essoreuse à salade ou dans une double épaisseur de papier essuie-tout. Déposer dans un grand saladier. Ajouter le poivron, les tomates, les oignons rouges, les olives et le fromage feta.

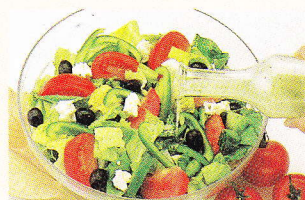
3 Verser la vinaigrette sur la salade. Mélanger délicatement pour bien l'enrober. Répartir la salade dans des assiettes et servir immédiatement. Accompagner de crostinis, si désiré.



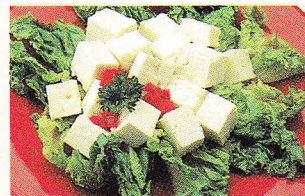
RACCOURCIS

Utiliser une vinaigrette commerciale à base d'huile d'olive, réduite en gras plutôt que de préparer sa propre recette. Ajouter un filet de jus de citron frais, si désiré. Écourter aussi le temps de préparation en choisissant du fromage feta déjà émietté et de la laitue, du poivron, des tomates et des oignons prêts-à-l'emploi, disponibles au comptoir à salade de la plupart des supermarchés.

TRUCS



Ajoutez la vinaigrette et remuez délicatement la salade au moment de servir afin d'éviter l'affaissement de la laitue et des autres légumes.



Le fromage feta a une teneur assez faible en gras mais élevée en sodium. Pour réduire le goût salé, faites-le tremper brièvement dans de l'eau froide.