



## EN 3 COUPS DE CUILLÈRE À POT...

### COMMENT ON JOUE ?

**1 - Lisez la recette de "la salade grecque "**



#### **ÉTAPE 1**

Découper les tomates en petits dés et les mettre dans un saladier.

#### **ÉTAPE 2**

Découper le concombre et les poivrons et ajouter les aux tomates ainsi que les olives.

#### **ÉTAPE 3**

Mélanger avec la moitié de l'oignon et la feta coupée en dés.

#### **ÉTAPE 4**

Disposer sur le dessus de la salade les restes d'oignon et de feta en décoration.

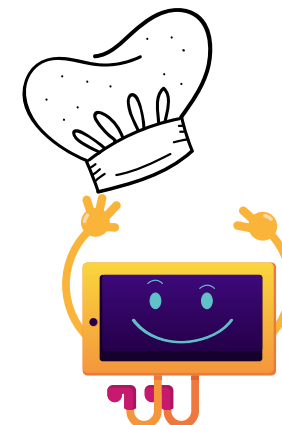
#### **ÉTAPE 5**

Ajouter le zeste et le jus de citron, assaisonner avec l'huile et l'origan, sel poivre. Mélanger délicatement et servir bien frais.



## LE SAVIEZ-VOUS :

Cette salade, idéale en été, est très nourrissante et facile à manger pour les personnes en perte d'autonomie. Attention toutefois à sélectionner des olives noires dénoyautées pour éviter tout accident.



### 2 - Convertissez la quantité d'ingrédients pour 12 personnes :

INGRÉDIENTS	TOMATES	CONCOMBRE	OIGNON FRAIS	OLIVES NOIRES	FETA	ORIGAN SÉCHÉ	POIVRON VERT	CITRON
<b>Pour 4 pers.</b>	3	1	2	50 g	150 g	1 cuillère à café	1	1/2
<b>Pour 12 pers.</b>								

SOLUTIONS : 9 TOMATES, 3 CONCOMBRES, 6 OIGNONS FRAIS, 150 G D'OLIVES NOIRES, 450 G DE FETA, 3 CUILLÈRE À CAFÉ D'ORIGAN, " POIVRONS VERTS ET 2,5 CITRONS