

Salade de concombres marinés et feta



Envie d'ajouter une touche de fraîcheur à vos repas d'été ? Cette salade de concombre deviendra rapidement un incontournable ! Nos nutritionnistes adorent l'équilibre des saveurs : le croquant du concombre, le goût salé du feta et la petite note sucrée du miel se combinent à merveille dans cet accompagnement simple et savoureux. Elle accompagne à la perfection [vos grillades sur le BBQ](#), vos pique-niques ou vos lunchs de semaine. Pour encore plus d'inspiration, [découvrez nos recettes estivales faciles, colorées et nutritives](#) !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 85

Lipides 6

Glucides 6

Fibres 1

Protéines 2

Sodium 90

Ingrédients

- 1 concombre anglais, coupé en rondelles

- ¼ d'oignon rouge, émincé (ou 5 petits radis, coupés en rondelles), facultatif
- 60 ml (¼ tasse) de fromage feta léger, émietté
- 45 ml (3 c. à soupe) d'herbes fraîches au choix, hachées (basilic, aneth, menthe)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de miel

Préparation

1. Dans un grand saladier, déposer les rondelles de concombre, le feta émietté, l'oignon rouge (ou les radis) ainsi que les fines herbes fraîches.
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de cidre, l'huile d'olive et le miel. Verser la vinaigrette sur les légumes, puis remuer délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
3. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de servir afin de permettre aux saveurs de bien se développer.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec