

Salade grecque traditionnelle



Ingédients :

- 1 concombre
- 4 tomates ou 2 barquettes de tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 1 petit poivron jaune
- 200g de féta
- 25 olives noires
- câpres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique (facultatif)
- quelques feuilles de menthe
- persil
- poivre

Préparation de la recette :

- Détaillez le concombre en le coupant en rondelles puis en 2.
- Coupez les tomates en petits quartiers ou les tomates cerises en 2.
- Emincez les oignons en petites rondelles.
- Répartissez le tout dans des petites assiettes.
- Coupez la féta en 4, puis couper chaque morceau dans le sens de la longueur pour des tranches plus fines.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et vinaigre balsamique, poivrez légèrement.
- Parsemez de quelques olives et de câpres et servir très frais. Lavez, hachez la menthe et le persil et ajoutez-les en décoration.

Pains pitas



120 min



5-10 min



7 personnes



Ingrédients :

- 360 g de farine
- 250 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de levure de boulanger déshydratée
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette :

- Pour la préparation du levain : placer la levure boulangère dans un saladier, avec l'eau tiède et 180g de farine, mélanger à la spatule. Laisser reposer le levain au moins 20mn.
- Puis reprendre le levain et ajouter l'huile d'olive, le sel et la farine restante.
- Pétrissez jusqu'à constituer une boule de pâte souple et lisse.
- Placer cette boule dans un saladier huilé et badigeonnez la surface avec de l'huile.
- Laisser lever la pâte pendant 1h30 à 2h00, à l'air libre, jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Dégazez la pâte sur une planche farinée et former 8 boules de la même taille.
- Couvrez et laisser reposer 30 mn.
- Étalez chaque boule avec un rouleau, à presque 3mm d'épaisseur et laisser reposer de nouveau pendant 5 minutes.
- Faites cuire les pitas dans une poêle ou crêpière bien chaude, en les retournant après l'apparition de bulles. Les pitas vont se mettre à gonfler.
- A consommer en sandwich, en les ouvrant, ou pour accompagner un plat.

Service diététique

Souvlaki, ses légumes et sa sauce tzatziki



Ingédients :

- 700 g de filet de poulet
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron et 1 zeste de citron
- origan
- sel
- poivre
- 1 à 2 aubergines selon la taille
- 1 à 2 courgettes selon la taille

Pour la sauce tzatziki :

- 1 concombre
- 200 g de yaourts grecs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ citron
- menthe ou aneth
- 2 à 3 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Préparation de la marinade : mélanger huile d'olive, le jus de citron, le zeste du citron, l'origan, le sel et le poivre.
- Découper le poulet en petits morceaux.
- Mettre le poulet à mariner dans la marinade, placer au frais pendant au moins ½ heure.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Ensuite piquer les morceaux de poulet marinés sur des brochettes.
- Enfourner les brochettes pour 20mn.
- Pendant ce temps, laver les aubergines, les couper en rondelles assez épaisses, les badigeonner d'huile d'olive, de sel et les placer sur une plaque de four, sur un papier cuisson.
- Tailler les courgettes en rondelles et les poêler dans l'huile d'olive.

- Enfourner pour 20 mn.
- Réalisation du tzatziki :
 - Epluchez le concombre. Fendez-le en 2 et à l'aide d'une petite cuillère, ôtez-en les graines puis râpez-le. Mettez-le dans une passoire et appuyez avec vos mains pour l'essorer un maximum. Réservez.
 - Epluchez les gousses d'ail et pressez-les. Lavez, sécher et hachez la menthe.
 - Mélanger le concombre, les yaourts, la menthe, l'ail, ajouter une cuillère d'huile et assaisonner avec le sel et le poivre.
 - Mélanger et réserver au frais jusqu'au service.

Salade de fruits d'été



Ingrédients :

- 2 pêches (fruits en fonction de la saison)
- 2 figues ou 2 abricots
- 1 petite grappe de raisin
- 4 prunes rouges
- $\frac{1}{2}$ jus de citron (facultatif)

Préparation de la recette :

- Laver les fruits
- Couper les fruits en dès et les mettre dans un saladier
- Mélanger le tout. Vous pouvez ajouter du jus de citron pour limiter l'oxydation.
- Dresser les dans des coupelles à dessert.

Gâteau au yaourt ultra moelleux



Ingédients :

- 250g de yaourt grec
- 60 g de sucre
- 30g de farine
- 10 g de féculle de maïs
- 1 jus de citron
- 3 œufs

Préparation de la recette :

- Séparer les blancs des jaunes.
- Battre les jaunes d'œufs avec le yaourt.
- Mélanger les blancs d'œufs avec le jus de citron, puis les monter en rajoutant le sucre.
- Préchauffer le four à 150°C.
- Incorporer les blancs dans le mélange jaunes et yaourt en alternant avec la farine et féculle de maïs.
- Huiler les moules individuels et y verser la préparation.
- Enfourner 30 mn à 150°C, puis baisser le four à 140°C, laisser encore 15 min.