

Dernière salade d'été de Cyril Lignac

25mn

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 250g de boulghour cuit ou frekkeh cuit ou quinoa cuit
 - 4 tomates lavées
 - ½ concombre coupé en rondelles fines
 - 4 petits oignons cébettes
 - 1 poivron vert taillé en fines tranches
 - 200g de feta
 - 25g d'olives noires
 - Quelques câpres
 - Quelques feuilles d'origan
 - 9cl d'huile d'olive
 - 3cl de jus de citron jaune
 - Fleur de sel et poivre du moulin
-
- LES USTENSILES :
 - 1 saladier + 1 spatule + 1 tamis
 - 1 batteur avec le fouet ou robot à main + 1 maryse + 1 microplane
 - 1 saladier
 - 1 casserole + 1 fouet + 1 poêle
 - 1 planche + 1 couteau + 1 saladier + 1 cuillère
-

1.

Pour la sauce, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive ensemble. Coupez les tomates en quartiers.

Réservez-les.

2.

Déposez dans un plat le boulghour cuit, ajoutez dessus les tomates, les rondelles de concombre, les oignons et le poivron. Ajoutez les olives noires, les cubes de feta et les câpres. Assaisonnez avec la sauce citron/huile d'olive. Parsemez de feuilles d'origan ou de feuilles de persil.

Servez de suite