

Salade Moyen-orientale

Pour 4 à 6 portions

- 1 tasse (250 ml) d'herbes fraîches assorties, hachées (persil, ciboulette, coriandre, aneth, menthe)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 2 tomates moyennes, coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de concombre coupé en dés
- 1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge, coupé en dés
- 2 petits pains pitas, de préférence blé entier, grillés, refroidis et brisés en morceaux
- 4 c. à café (20 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais
- Sel et poivre fraîchement moulu

1. Dans un grand bol mélanger les herbes, le poivron, les tomates, le concombre, l'oignon et les pitas. Verser l'huile et le jus de citron sur la salade et mélanger.
2. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 114 Kcal (soit 478 kJ)

Matières grasses : 4 g

Matières grasses saturées : 1 g

Cholestérol : 0 mg

Protéines : 3 g

Glucides : 18 g

Fibres alimentaires : 3 g

Sodium : 124 mg

