

# Salade courgettes, tomates et feta (à la grecque)

Bonjour à toutes et tous

Avec la canicule qui arrive dessus niveau températures, j'ai refais un tour d'inspiration-recettes afin de pouvoir proposer à mes gourmands des préparations savoureuses et adaptées. On peut trouver de bonnes idées dans la cuisine classique des pays méditerranés comme la « *salade grecque* » une salade de concombres, [tomates](#), feta, olives noires avec un assaisonnement citron/huile d'olive. Elle est parfaite en ces occasions.

Là où le bat blesse, est que j'ai dans mes gourmands un qui ne supporte pas les concombres, un autre qui déteste les olives, le troisième veut des salades plutôt vinaigrées, et donc des twists sont requis. J'ai trouvé l'astuce en remplaçant le concombre par de la [courgette crue](#) et croquante, supprimant les olives, et ajustant la sauce pour donner .. Et le résultat à été à la hauteur : tout le monde en a pris, chacun a aimé, et au final c'est devenu un classique.

Je vous la partage donc l'idée de cette salade courgette tomate feta, en idée fraîcheur d'entrée ou d'accompagnement pour les jours à venir. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée



Salade courgette tomate feta à la grecque

---

# Recette : Salade courgette tomate feta

Saison de la recette : Juin à Début Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 3 belles tomates
- 1 courgette (environ 300g)
- 1/2 oignon rouge ou 2 oignons doux
- 100 g de feta
- 1 citron
- 5-6 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- (facultatif, si vous aimez le vinaigré) 3 cuillères à soupe de vinaigre de xéres
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez vos légumes Épluchez l'oignon rouge.
- Coupez les courgettes en petits dés. Égrenez vos tomates et coupez les également en petits dés. Émincez l'oignon. Mettez le tout dans un saladier
- Coupez également la feta en petits dés et ajoutez les aux légumes.
- Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez un coup.
- Réservez cette salade courgettes tomates feta au frais jusqu'au service.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

**Astuces :**

- Si vous appréciez, vous pouvez toujours ajouter des olives noires coupées en rondelle
  - ~~Pour une salade complète, ajoutez du boulghour que vous aurez réhydraté dans un peu d'eau~~
-