

# Salade grecque

## Feta frite Saganaki



Ce fromage caillé au lait de brebis est bourré de vitamines

B12 et B2 et

recèle aussi de la vitamine A et D.

Elle constitue une source très intéressante de calcium et de phosphore.

Pour 4 personnes

Préparation : 35min Cuisson : 10min

#### Ingrédients :

- 2 feta bio de 150 g
- Farine
- 4 grosses tomates
- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- Qq olives noires
- 1 petit poivron

#### Pour la friture

- 30 cl d'Huile d'olive

#### Pour la sauce

- 1 cuillère à café de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Origan séché ou nepeta

#### Recette :

Préparer la sauce

Préparer la salade

- Tailler tous les légumes et composer une belle salade que vous laissez un peu mariner dans la sauce.

Préparer les féta saganaki.

- Verser de la farine dans une assiette.
- Fariner les plaques de féta sur toutes les faces en veillant à ce qu'elles sont bien recouvertes.
- Dans un poêle à bord haut, faire chauffer l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, déposer les féta : l'huile d'olive doit recouvrir de moitié les féta, sinon, vous n'obtiendrez pas une dorure uniforme. Faire frire quelques minutes d'un côté et retourner délicatement les feta pour les faire dorer de l'autre côté pendant quelques minutes. Manipuler les féta délicatement pour ne pas les pour ne pas déchirer leur "peau" dorée.
- Déposer les féta bien chaudes sur la salade et servir. La féta est croustillante à l'extérieur et bien fondante à l'intérieur.

Recette extraite de l'émission « on va déguster » de François régis Gaudry sur France-Inter :

Auteurs :

- Mikaela Liaroustos