



# SALADE MÉDITERRANÉENNE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients

- 1 concombre
- 3 tomates
- 1 poivron (rouge ou vert)
- 100g de feta
- Une poignée d'olive noire
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sarriette
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre

## Préparation

### 1. Préparer les légumes

Lavez le concombre, les tomates et le poivron. Coupez le concombre en demi-rondelles, les tomates en quartiers ou en dés et épépinez le poivron et coupez-le en fines lanières. Enfin épluchez l'oignon rouge et émincez-le.

### 2. Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélangez : 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge et 1 c. à café de sarriette. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Fouettez bien pour émulsionner.

### 3. Assembler la salade

Dans un grand saladier, mettez le concombre, les tomates, le poivron, l'oignon rouge et une poignée d'olive noire. Ajoutez la feta coupée en cubes ou émiettée et versez la vinaigrette par dessus.

### 4. Mélanger et servir

Mélanger délicatement la salade pour bien répartir la sauce. Servez frais, en entrée ou en accompagnement d'un plat. Bon appétit !



# FRITTATA MÉDITERRANÉENNE

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients

- 8 œufs
- 2 courgettes
- 1 oignon
- Une dizaine de tomates cerises
- Une poignée d'olive noire
- 150g de feta
- 1 c. à café de sarriette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel/poivre

## Préparation

### 1. Préparer les légumes

Coupez les courgettes en demi-rondelles fines. Émincez l'oignon, coupez les tomates cerises en deux et les olives noire en rondelles.

### 2. Cuisson à la poêle

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle (allant au four si possible). Faites revenir l'oignon et les courgettes pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez les tomates cerises, les olives et la sarriette. Salez et poivrez à votre goût. Laissez cuire encore 2-3 minutes.

### 3. Préparation des œufs

Dans un saladier, battez les œufs avec un peu de sel et de poivre. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle et émiettez la feta par dessus.

### 4. Cuisson au four

Préchauffez votre four à 180°C. Mettez la poêle au four ou versez le mélange dans un plat si votre poêle ne va pas au four. Laissez cuire 15 à 20 minutes.

### 5. Servir

Servez avec une salade verte, du pain grillé ou même une tapenade pour rester dans l'ambiance méditerranéenne. Bon appétit !



# SOUPE DE POISSON À LA MÉDITERRANÉENNE

Difficulté



4 personnes

## Ingrédients



- 500g de poisson (merlu ou rouget)
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de sarriette
- 1L de bouillon de poisson
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation



### 1. Préparer les légumes

Émincez l'oignon finement, écrasez l'ail ou coupez-le en petits morceaux et coupez les tomates en dés.

### 2. Préparer le poisson

Coupez le poisson en morceaux de taille moyenne. Retirez les arêtes si nécessaire.

### 3. Cuisson de la soupe

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes et ajoutez l'ail et faites cuire pendant encore 1 minute en remuant. Enfin, ajoutez les tomates et la sarriette. Laissez cuire 5 minutes.

### 4. Préparer le bouillon

Versez le bouillon de poisson dans une casserole. Salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter pendant 10-15 minutes pour que les saveurs se mélangent.

### 5. Cuisson du poisson

Ajoutez les morceaux de poisson dans la casserole et laissez cuire 8-10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

### 6. Servir

Servez chaud avec une tranche de pain grillé si nécessaire. Bon appétit !





# CHAKCHOUKA

Difficulté



4 personnes



## Ingrédients



- 4 tomates
- 4 œufs
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de sarriette
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

### 1. Préparer les légumes

Émincez l'oignon, coupez le poivron et les tomates en dés, écrasez l'ail ou coupez-le en petits morceaux.

### 2. Cuisson des légumes

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon pendant 2-3 minutes et ajoutez l'ail et le poivron puis faites cuire 5 minutes. Ajoutez les tomates, le cumin, le paprika, la sarriette, le sel et le poivre. Mélangez bien et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.

### 3. Cuisson des œufs

Faites 4 petits puits dans la sauce à l'aide d'une cuillère. Cassez un œuf dans chaque puits. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant 5-7 minutes.

### 4. Servir

Servez chaud avec du pain pita, une tranche de pain grillé ou une petite salade verte pour accompagner ce plat savoureux. Bon appétit !