CRUDITÉS POIVRON CÉLERI

Une salade très parfumée aux herbes fraîches. Le poivron est un aliment clé en ce qui concerne l'apport en vitamine C, en particulier consommé cru. Pour une fois un peu de feta est ajoutée, fromage de brebis caractéristique du régime Crétois, renommé pour sa participation à la longévité.

1 poivron long
2 branches céleri
5 olives noires
1 petit morceau fromage brebis (exceptionnel)
1 càc vinaigre de cidre
1 càc tamari
1 càc huile de colza
sauge, origan, thym

5 minutes
1 portion

1. Laver et effiler les branches de céleri

2. Puis les trancher en dés

3. De même avec le poivron rincer, ouvrir, égrainer

4. Trancher en dés

5. Mélanger les 2 légumes

6. Ajouter des herbes : feuilles de sauge à émincer

7. Ajouter une ou deux tiges d'origan

8. Effeuiller et jeter la tige

9. Un peu de thym frais

10. Des olives noires émincées

11. Un petit morceau émiété de feta, fromage au lait de brebis, ou du tofu aux herbes

12. Assaisonner : sel ou tamari

13. Ajouter l'huile de colza

14. Puis le vinaigre de cidre

15. Bien mélanger le tout et déguster cette salade parfumée