



TREMPETTE AU FÉTA À LA GRECQUE

Explorez les saveurs de la Grèce en garnissant le yogourt nature de concombre, d'origan, d'olives et de féta. Une collation salée idéale à savourer à tout moment de la journée!



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



PORTIONS
12

DIRECTIONS

1. Répartir le yogourt dans 12 petits bols. Garnir de concombre, d'olives et de féta. Parsemer chaque portion avec un peu d'origan.
2. Arroser d'huile et saupoudrer de poivre. Garnir de quelques feuilles de menthe avant de servir.

CONSEIL : Nous encourageons les invités à tout incorporer au yogourt pour profiter d'une merveilleuse expérience gustative.

INGRÉDIENTS

6 t. (1,5 L) de yogourt grec nature Oikos
1½ t. (375 ml) de concombre, tranché finement
¾ t. (175 ml) d'olives Kalamata dénoyautées
¾ t. (175 ml) de fromage féta, émietté
1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché
Huile d'olive extra-vierge
Poivre noir fraîchement concassé
Petites feuilles de menthe fraîche

Par portion

(1/12e de la recette/environ 150 g)

180	calories
12 g	de lipides
4,5 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
5 g	de glucides
0 g	de fibres
4 g	de sucre
12 g	de protéines
25 mg	de cholestérol
270 mg	de cholestérol
200 mg	de potassium
175 mg	de calcium
0,2 mg	de fer

