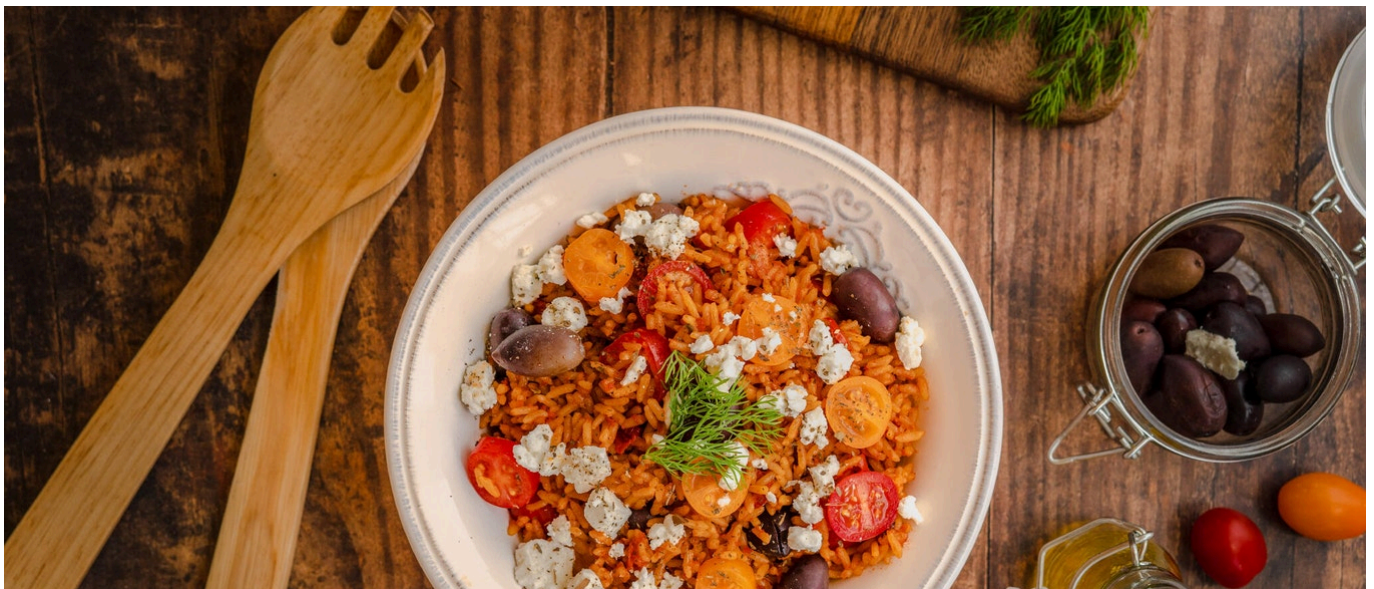


Salade Grecque  
RECETTE

## Salade Grecque



<?xml version="1.0"?>

TEMPS

15 min

INGRÉDIENTS

5 produits

QUANTITÉS

2 portions

Une envie de fraîcheur ? L'association de la feta, de l'olive, de la tomate et du riz de la salade Grecque est parfaite pour vos soirées d'été.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

## INGRÉDIENTS

- 100g de feta
- 1 poignée d'olives noires

- Herbes aromatiques
- Des tomates cerises
- 1 sachet riz tomate et huile d'olive Ben's Original™

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ Riz Express 2min Tomate à l'Italienne 220g

[PLUS DE DÉTAILS](#)

[ACHETER](#)

## PRÉPARATION

1.  
Réchauffez au micro-onde le sachet de riz cuisiné tomate et huile d'olive Ben's Original™ comme indiqué au dos du paquet.
2.  
Découpez les tomates cerises, assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3.  
Ajoutez la feta et les olives.
4.  
Ajoutez vos herbes aromatiques.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

- Valeur énergétique : 182kcal 767kj
- Matière grasse : 4,9g
- dont acides gras saturés : 1,6g
- Glucides : 30g
- dont sucres : 1,8g
- Fibres alimentaires : 1,5g
- Protéines : 4g
- Sel : 0,66g

## CATÉGORIES:

[Facile](#), [Végétarien](#), [Autour du monde](#), [Facile et rapide](#), [Riz Cuisinés](#)

## PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Boulettes de Viande et leurs Légumes](#)

Temps

45 min

Ingrédients

11 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Cabillaud, riz et légumes à la mediterrannée**

Temps

30 min

Ingrédients

9 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)



## **Riz à la Méditerranéenne et Poulet Teriyaki**

Temps

35 min

Ingrédients

12 produits

[PLUS DE DÉTAILS](#)

---

**Source URL:** <https://fr.bensoriginal.com/recettes-de-riz/salade-grecque>