



Salade grecque aux cœurs d'artichauts frits



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 petit sachet de pousses d'épinards
1 bloc de feta
1 poignée d'olives noires
1 oignon rouge (en demi-rondelles)
1 ravier de tomates cerises (coupées en deux)
1 bouquet de feuilles de basilic
huile de friture
20 cœurs d'artichaut (en bocal)
sel marin
poivre
huile d'olive
1 citron (sap)
1 cuillère à soupe d'oregano (séché)

Méthode de préparation

- 1.** Répartissez les jeunes pousses d'épinards dans quatre assiettes.
- 2.** Émiettez la feta par-dessus.
- 3.** Ajoutez les olives, l'oignon rouge, les tomates cerises et le basilic.
- 4.** Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Séchez bien les cœurs d'artichauts dans du papier absorbant et faites-les frire par petites fournées jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et assaisonnez-les immédiatement avec du gros sel et du poivre. Dressez-les sur les salades grecques.
- 5.** Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron et de l'origan séché.