

Les Miams de Ethic Valley – Fattouche, salade libanaise au sumac

L'été, c'est la saison des salades légères ou gourmandes ... en entrée ou pour accompagner des grillades... elles colorent nos tables !

Le fattouche est une salade très fraîche libanaise. On la trouve souvent dans les Mezze. Il en existe de nombreuses variantes. J'ai choisi une version simplifiée et facile à réaliser !

Ingrédients (pour 4 personnes) : 4 salades sucrine (ou de la mâche, du pourpier ou de la laitue) + 1 botte de menthe fraîche + 1 botte de persil plat + 1 concombre + 4 tomates + quelques radis + 1 gousse d'ail + 1 oignon + huiles d'olives + 1 cuil. à soupe de sumac Ethic Valley

Temps de préparation et de cuisson : 15 minutes

Préparation :

- ⇒ Laver et équeutez les herbes, puis les hacher grossièrement.
- ⇒ Couper en dés les tomates, le concombre, l'oignon. Couper le radis en rondelles très fines. Hacher l'ail finement.
- ⇒ Préparer l'assaisonnement avec l'huile d'olive, sel, poivre et une cuillère à soupe de sumac.
- ⇒ Mélangez les herbes, les légumes et la salade. Entreposer environ 1 heure au réfrigérateur.

Conseil : Traditionnellement on y ajoute, juste avant de servir, du pain libanais que vous aurez préalablement fait griller. Vous pouvez également dans un élan de gourmandise la compléter avec des olives, de la feta,...

Bon appétit !!