

SALADE MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients : pour 4-5 portions

- ¼ tasse (60 ml) de mayonnaise
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature 0% de type grec
- 3 c. à soupe de pesto au choix (mis pesto de basilic maison)
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 3 c. à thé (15 ml) de jus de citron Meyer (ou 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron régulier)
- Sel et poivre
- 1 boîte (540 ml) de cœurs d'artichauts, égouttés
- 1 ½ tasse (266 g) de poivrons rouges grillés du commerce ou maison, bien égouttés et éponnés
- 2 tomates moyennes coupées en quartiers
- 1 ½ tasse (114 g) d'endives parées et ciselées
- Câpres au goût

Préparation :

1. **Sauce :** dans un petit bol, bien mélanger les cinq premiers ingrédients. Saler et poivrer au goût et réserver.
2. Trancher les cœurs d'artichauts en quatre, puis les déposer dans un saladier.
3. Couper les poivrons en fines lanières, puis les ajouter aux cœurs d'artichauts.
4. Ajouter les tomates et les endives ainsi que la sauce réservée et mélanger.
5. Répartir la salade dans quatre bols et garnir de quelques câpres.
6. Servir immédiatement.

Note: si vous utilisez des poivrons grillés en pot du commerce, à titre indicatif, j'avais des pots de 300 ml; j'ai eu besoin d'environ 1 ½ pot.

Source : déclinaison d'une recette de *Le Guide Cuisine vol 9 No 2*

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 29 mars 2017

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/03/salade-mediterraneenne.html>