

## Entrées pour 1 part

### *Salade d'épinards et de champignons*

#### **Ingrédients :**

- feuilles d'épinards fraîches
- 100 g de champignons
- jus de citron
- 1 ciboulette
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère de persil haché
- sel et poivre

#### **Préparation :**

- Bien laver les feuilles d'épinards et les champignons. Découper les champignons en lamelles.
- Mettre les feuilles d'épinards dans une assiette, puis poser les champignons.
- Eplucher et hacher la ciboulette
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant le jus de citron, la ciboulette, le persil, le sel et le poivre.

### *Salade grecque*

#### **Ingrédients :**

- ½ concombre
- 1 tomate
- ½ oignon
- 41 poivron vert
- 30 g de feta
- 3 olives noires
- 1 cuillère à café d'huile d'olive et de l'origan

#### **Préparation :**

- Découper tous les aliments et les mélanger dans un même saladier