

Comment assaisonner sa salade de tomates ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 5 min	
Préparation : 5 min	Cuisson : min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 3 personnes

- Mélange de 6 tomates (rouge, jaune et verte)
Possibilité de faire la recette qu'avec une variété de tomates
- 1 oignon nouveau ou ½ oignon rouge haché
- ¼ bouquet de persil ou coriandre ou ciboulette
- 1 cc du mélange [Sauce](#)
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique ou de jus de citron

La Petite Histoire

La salade de tomates est une recette qui fait toujours l'unanimité. Elle est pleine de fraîcheur et très savoureuse. Son plus, une recette simple saine, bonne pour la santé et facile à réaliser.

Pour la réalisation de cette recette, j'utilise le mélange [Sauce](#) que je saupoudre sur les tomates. Hum !!! c'est juste une explosion de saveur dans la bouche !

... *Épicément Jeanne*

- Une pincée de poivre
- Une pincée de sel

Cuisson

- Laver et couper les tomates selon la forme de votre choix
- Hacher l'oignon
- Ciseler les herbes
- Mélanger les tomates, l'oignon, les herbes et le reste des ingrédients dans un saladier
- Ça y est, c'est prêt !

A déguster

- Seul ou avec du pain
- En accompagnement de vos grillades
- Vous pouvez aussi l'enrichir en rajoutant des crudités (concombre, poivrons, etc.), des œufs durs, du fromage, du thon émietté ou des dés de saumon.