



LE DAKOS

UNE DELICIEUSE SALADE A LA TOMATE, A LA FETA ET AU PAIN D'ORGE

Difficulté : très facile

Préparation : environ 15 minutes

Pas de cuisson

ATTENTION : tu auras besoin de l'aide d'un adulte.

LES INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes :

- 10 *paksimadia* (biscottes d'orge crétoise), ou bien à défaut 2 tranches de pain complet grillées et coupées en morceaux
- 2 tomates bien mûres
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 75 g de féta
- Quelques olives noires
- Un peu d'origan
- Sel, poivre

LES USTENSILES

- Un couteau de cuisine
- Une planche à découper
- Une fourchette
- Un saladier

LA RECETTE

Coupe les tomates en petits morceaux de deux centimètres de large environ.

Émiette la féta avec une fourchette ou avec les mains.

Arrose les biscottes d'orge (ou les tranches de pain grillé découpées en morceaux) avec de l'huile d'olive pour les ramollir.

Dans un saladier, dépose le pain huilé, puis les tomates, puis la féta. Sale et poivre. Saupoudre d'un peu d'origan. Arrose d'un filet d'huile d'olive. Tu peux ajouter deux ou trois olives noires par personne.

C'est prêt !

ASTUCE : Il vaut mieux servir rapidement : si tu attends trop longtemps, les tomates rendront de l'eau et le pain sera mou.

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Connais-tu le *paksimadi* ? C'est un pain dur utilisé dans les recettes traditionnelles crétoises. À l'origine il était consommé par les paysans et les marins car, vidé de son eau, il était plus facile à conserver que le pain frais. Cette denrée s'est par la suite popularisée. Aujourd'hui, elle est bien ancrée dans la culture culinaire grecque.



Groupe de figurines, Thèbes, argile, vers 500 avant J.-C., salle 648

Ce pain crétois est composé de blé d'orge. C'est la céréale la plus consommée dans le monde grec, car elle est plus facile à produire et plus résistante aux grandes sécheresses. Le *pakismadi* se fabrique comme le pain traditionnel. Mais une fois sorti du four, il est coupé en tranches avant d'être cuit une seconde fois à température modérée pour le durcir.