

Elena's Kitchen

A Market Salad in Lyon

Fresh ingredients. New words. A taste of France.

ENGLISH

MARKET SALAD
with Tomatoes, Cucumber and Fresh Herbs

Ingredients (4 servings)



- 2 ripe tomatoes
- 1 cucumber
- 1 handful fresh basil
- 1 handful fresh parsley
- A few chives (optional)
- 3 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- Salt and pepper to taste

Instructions

1. Wash and chop the tomatoes and cucumber.
2. Chop the herbs (basil, parsley, and chives).
3. In a small bowl, whisk together the Dijon mustard, vinegar, olive oil, salt and pepper.
4. In a large bowl, combine the vegetables and herbs.
5. Pour the vinaigrette over the salad and toss gently.
6. Serve immediately and enjoy!

FRANÇAIS

SALADE DU MARCHÉ
aux tomates, concombre et herbes fraîches

Ingrédients (4 personnes)



- 2 tomates bien mûres
- 1 concombre
- 1 poignée de basilic frais
- 1 poignée de persil frais
- Quelques brins de ciboulette (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Lavez et coupez les tomates et le concombre.
2. Hachez les herbes (basilic, persil et ciboulette).
3. Dans un petit bol, mélangez la moutarde de Dijon, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Dans un grand saladier, mélangez les légumes et les herbes.
5. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
6. Servez immediatement et **bon appétit !**

ESPAÑOL

ENSALADA DEL MERCADO
con tomates, pepino y hierbas frescas

Ingredientes (4 porciones)



- 2 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 manojo de albahaca fresca
- 1 manojo de perejil fresco
- Unas hojas de cebollino (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Lave y corte los tomates y el pepino.
2. Pique las hierbas (albahaca, perejil y cebollino).
3. En un tazón pequeño, mezcle la mostaza de Dijon, el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
4. En un tazón grande, combine las verduras y las hierbas.
5. Vierta la vinagreta sobre la ensalada y mezcle suavemente.
6. Sirva inmediatamente y **¡buen provecho!**

Key Kitchen Words

From this episode / De cet épisode / De este episodio



tomato
la tomate
el tomate



cucumber
le concombre
el pepino



herbs
les herbes
las hierbas



mustard
la moutarde
la mostaza



olive oil
l'huile d'olive
el aceite de oliva



vinegar
le vinaigre
el vinagre

Learn French and Spanish through real life and culture.

IOLEBA
LANGUAGE. CULTURE. A BRIGHTER YOU.

ioleba.site
Explore our language courses
Join our community