

TZATZIKI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 concombre
- 2 yaourts à la grecque
- 1 grosse gousse d'ail (= 6g)
- ½ citron jaune (jus)
- Huile d'olive 2 càs
- Herbes au choix : menthe, aneth, persil, coriandre
- Sel, poivre

Astuces :

Râper le concombre. Le faire dégorger pendant 20 minutes dans une assiette avec du gros sel et le sécher avec du papier absorbant.

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 1 gros bol

1. Dans un saladier : verser les yaourts à la grecque.
2. Éplucher le concombre. Sur une planche à découper, le couper en petits cubes (1 cm de largeur).
3. Éplucher et émincer finement la gousse d'ail.
4. Ciseler finement les herbes aromatiques.
5. Ajouter les cubes de concombres, l'ail et les herbes ciselées dans le saladier.
6. Presser le jus d'1/2 citron, saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive.
7. Mélanger le tout et réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr