

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 3/4 personnes
Préparation 20 minutes
Temps d'égouttage environ 1 heure

Eplucher le concombre.
Couper le en deux dans la longueur pour ôter les pépins.
Le découper en petits dés.
Les mettre dans une passoire fine au dessus d'un bol avec du sel et les laisser dégorger une heure au frais.
Ciseler la menthe, fendre les gousses d'ail pour ôter le germe, hacher l'ail, mélanger les dans un bol avec le yaourt, puis ajouter le concombre, l'huile d'olive fruitée, saler et poivrer.
Placer le tzatziki au frais.
Servir sur des crackers, blinis, pain grillé etc....

Commentaires



Cliquer pour agrandir l'image
Si vous n'aimez pas les dés de concombre, râper le concombre et procéder de la même façon.
A la place de la menthe fraîche, si vous utiliser de la menthe séchée, votre tzatziki se gardera plus longtemps.
Le tzatziki accompagnera délicieusement les viandes grillées, blanches ou rouges, et vos apéritifs avec un assortiments de crudités (bâtonnets de carottes, champignons, radis, chou-fleur cru etc....)
Facile à réaliser et très bon.

Ajouter un commentaire



TZATZIKI



Ingrédients

300 g de yaourt
fabriqué en Grèce trouvé
en pot de 500 g
marque Lynos
idéal pour le tzatziki
1 petit concombre
2 gousses d'ail
quelques feuilles
de menthe fraîche
ou menthe séchée
1 cuillerée à soupe
d'huile
d'olive fruitée
sel/poivre

