



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Tzatziki maison

Pour 3 personnes | Très facile

15 min | **1.00€** La portion (prix indicatif)



Un dip incontournable ! Nous avons inclus dans ce kit les pains pita mais vous pouvez aussi rajouter des crudités.
Suggestion pour pimper votre tzatziki : remplacez la menthe par de l'aneth.
Utilisez un yaourt à la grecque végétal à base de soja.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Concombre
- **300 g** de Yaourt grec nature
- **1 pièce** de Citron jaune
- **2 brin** de Menthe fraîche
- **1 pièce** de Pain pita
- **1 gousse** de Ail

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 0 min



Attente : 0 min

- 1 Commencez par ciseler finement les feuilles de 2 brins de menthe pour obtenir l'équivalent de 2 càs.
- 2 Lavez le concombre.
Astuce : utilisez du sel pour laver la peau, pour un effet "gommage".
- 3 Placez un linge fin au-dessus d'un saladier.
- 4 Utilisez une râpe fine (à légumes, fromages, etc.) pour râper le concombre au-dessus du linge.
- 5 Essorez le concombre râpé pour enlever un maximum de jus

(Conservez le jus pour une autre recette ou buvez-le !)

- 6 Et mettez la pulpe de concombre dans un saladier avec 300 g de yaourt.
- 7 Ajoutez la menthe, une gousse d'ail finement haché (utilisez une râpe ou un presse-ail) et 2 càs de jus de citron. Salez. Poivrez généreusement.
- 8 Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts : plus de citron, de sel et/ou de poivre.

Facultatif : ajoutez 1 càs d'huile d'olive pour un tzatziki plus onctueux.

- 9 Mélangez et mettez le tzatziki au frais si vous avez le temps.
- 10 Réchauffez les pitas puis servez avec le tzatziki bien frais.