



CONSO  
CONSCIENTE

# TZATZIKI

Le tzatziki est un mezza grec, c'est-à-dire que c'est un plat servi en même temps qu'un ensemble d'autres plats.

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

1 CONCOMBRE

2 GOUSSES D'AIL

300 G DE YAOURT  
GREC NATURE

2 CUILLÈRES À SOUPE  
D'ANETH OU DE MENTHE

HUILE D'OLIVE

SEL ET POIVRE

Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines.

Râper ou hacher le concombre dans une passoire. Saupoudrer de sel et laisser égoutter pendant une dizaine de minutes. Rincer et bien égoutter en utilisant du papier absorbant.

Verser le yaourt dans un bol. Ajouter le concombre, les gousses d'ail hachées très finement et l'aneth ou la menthe ciselée. Bien mélanger. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer puis mélanger à nouveau, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés dans le yaourt et que la texture soit onctueuse.

Laisser refroidir pendant au moins 1h au frais avant de servir.

*Le tzatziki est parfait en apéritif, comme sauce pour tremper des « dips » (bouchées) de brocoli, carottes primeur, fenouil, poivrons, tomates cerise,... ou plus traditionnel, avec du pain pita. Et il peut aussi napper une pomme de terre, cuite entière au barbecue (ou au four).*



BOURGES