

## TZATZIKI REVISITE

**Fraîcheur et rapidité sont les maîtres mots de cette recette ! La menthe poivrée est indiquée en cas d'affections de la sphère buccale ou en cas de nausées. Dégusté avec du pain, le tzatziki fera une bonne collation ou entrée.**



**Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min**

### **Ingrédients** (3 à 4 personnes)

- ½ concombre
- 300 g de yaourt à la grecque
- ½ citron
- ½ gousse d'ail hachée finement
- 1,5 g de feuilles hachées de menthe poivrée
- noix de muscade
- ciboulette
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- sel & poivre

## Préparation

Eplucher le 1/2 concombre, le râper et éliminer le jus : dans une étamine ou un torchon fin mettre le concombre râpé et presser au-dessus d'un bol. Sinon, éliminer le jus du mieux possible avec une cuillère.

Dans un récipient, ajouter la ciboulette et l'ail hachés très fin. Intégrer les yaourts à la grecque.

Ajouter le sel, le poivre, le jus d'un ½ citron (attention : éviter le citron en cas d'aphtes, mucite ou gingivite), la menthe poivrée hachée très finement et la muscade.

Réserver au réfrigérateur et servir très frais.

**Remarque :** la menthe poivrée infuse à froid. Plus elle est réservée au froid longtemps, plus son goût sera fort.