

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.