

TZATZIKI

INGREDIENTS :

1 concombre de taille moyenne
1/2 cuillère à café de sel
2 gousses d'ail hachées (ou épices tzatziki)
1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de Vinaigre ou citron selon vos goûts.
Aneth 1 cuillère café
Menthe fraîche 1 cuillère à café
500g de Yaourt à la Grec (j'en ai mis 300 g)

Préparation

LAVER le concombre, l'EPLUCHER (J'ai fait un rang sur 2) et le couper dans le sens de la longueur.

ENLEVER les pépins.

LE COUPER en gros tronçons de 5 cm, les METTRE dans le bol du Thermomix et

MIXER 5 secondes à vitesse 4.

METTRE le concombre haché ainsi obtenu dans la passoire du Thermomix au-dessus d'un saladier et laisser égoutter après l'avoir salé.

LE LAISSER une bonne heure ainsi car il rejette beaucoup d'eau.

BIEN PRESSER pour extraire l'eau

Pendant ce temps, mettre les 2 gousses d'ail épluchées, les feuilles de menthe fraîche grossièrement hachées (une vingtaine, selon votre goût)

(J'ai mis des épices tzatziki ramené de vacances) et

MIXER quelques secondes à vitesse 5.

Dans un saladier METTRE le concombre égoutté, les deux yaourts à la grec, une cuillère de citron ou de vinaigre, l'huile d'olive, les herbes fraîches, l'ail...

Mettre au frais avant de servir. (Bien filmer pour éviter de parfumer le frigo)

SERVIR sur des tranches de pain grillé par exemple.