

# TZATZIKI

[La cuisine de Laëty](#)

[la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com](http://la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com)

## Ingrédients :

- 1/2 Concombre
- 1 Yaourt grec (180g) ou 3 petits suisses Yoplait
- 1 gousse d'ail
- Aneth - Origan - Estragon ( ou mélange tout prêt pour Tzatziki )
- 2 CS Huile d'olive
- Sel et Poivre

## Recette :

- > Rincer et Râper le concombre sans l'éplucher
- > Faire dégorger le concombre 10 min dans une passoire
- > Presser le concombre râpé à l'aide de papier absorbant pour bien l'égoutter
- > Eplucher et hacher l'ail
- > Mélanger, dans un saladier, les petits suisses, l'huile d'olive et l'ail
- > Assaisonner Sel et Poivre à votre goût
- > Ajouter le concombre râpé et égoutté dans le saladier
- > Mélanger
- > Rajouter le mélange de Tzatziki ou les épices fraîches
- > Laisser reposer la préparation au réfrigérateur afin que les saveurs se développent
- > Servir frais en apéritif, en accompagnement ou en salade