

DE LA TERRE À L'ASSIETTE : MENTHE

SAUCE TZATZIKI

Pour 2 personnes

 **Temps de préparation :**

Environ 15 minutes

 **Temps de cuisson :**

Aucune

 **Economie réalisée :**

Produire vous-même vous aura permis d'économiser environ 2 euros !

USTENSILES

- Râpe fine
- Planche à découper
- Couteau de cuisine
- Bol
- Fouet ou cuillère
- Presse-ail
- Passoire

INGRÉDIENTS

- 1/2 concombre
- 1/2 càs de jus de citron
- 150 gr de yaourt grec
- 1/2 càs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 2 brins de menthe

RECETTE EN 7 ÉTAPES

1. Fouetter le yaourt grec dans un bol avec l'huile d'olive et le jus de citron.
2. Mélanger puis saler et poivrer.
3. Laver et sécher le concombre. Le râper finement et l'incorporer à la préparation de yaourt.
4. Peler les gousses d'ail, les dégermer et les hacher finement.
5. Hacher les brins de menthe finement.
6. Ajouter l'ail et la menthe au tzatziki.
7. Servir très frais avec des bâtonnets de crudités à l'apéritif ou en accompagnement d'une viande blanche.



Cofinancé par
l'Union européenne



L'EVEIL



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Wallonie