

Concombre à la grecque (tzatziki)

Le tzatzíki est un mezzé grec et turc. Il peut être utilisé comme sauce ou condiment, comme dans les sandwichs grecs, par exemple, ou encore servi en entrée avec du pain pita.

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 15 minutes - Durée totale : 15 minutes

Ingrédients

- 300 g de yaourt grec au lait de brebis
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 15 feuilles de menthe
- sel et poivre

Préparation

1. Eplucher et épépiner le concombre, puis le découper en très petits morceaux.
2. Eplucher et écraser l'ail.
3. Hacher les feuilles de menthe.
4. Dans un plat creux, mélanger les morceaux de concombre avec l'ail et les feuilles de menthe ciselées.
5. Dans un bol, mélanger le yaourt et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
6. Ajouter cette sauce aux légumes.
7. Laisser reposer au frais et mélanger une dernière fois avant de servir.

Remarques ou suggestions

- Éventuellement, ajouter de l'aneth et/ou quelques gouttes de jus citron.
- Le yaourt grec peut être remplacé par 2 yaourts au lait de vache mélangés à 2 cuillères à soupe de crème fraîche ou de fromage blanc entier.

Publié par Lucullent le 11 janvier 2010. Dernière modification le 30 octobre 2012.