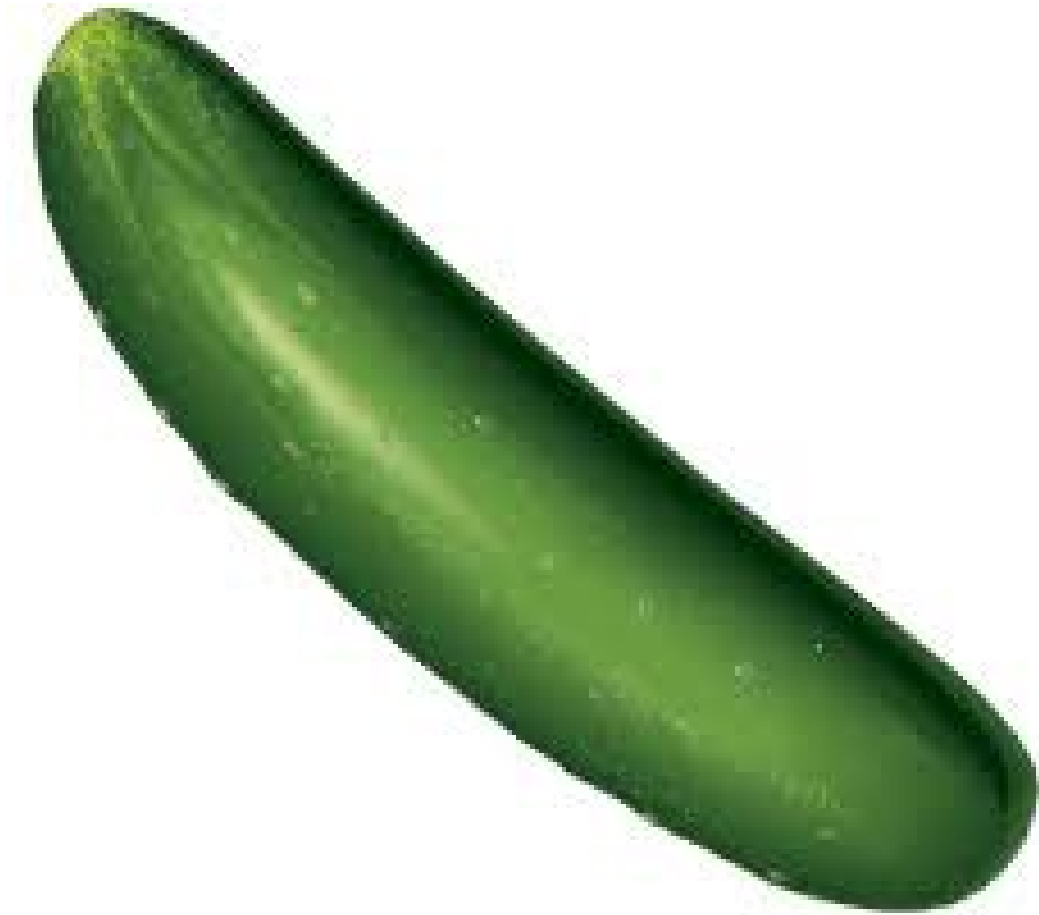


Tzatziki



Le concombre ne brille pas par sa richesse en vitamine et en sels minéraux
mais la menthe et le persil en contiennent beaucoup.
Et le yaourt vous apporte du calcium.

Une fois égoutté, le concombre est parfaitement digeste.

Pour 4 personnes
Préparation : 20min

Ingrédients :

- 1 concombre de 300g environ
- ½ botte de menthe
- 2 à 3 branches de persil plat
- Jus d'1/2 citron
- 1 Yaourt à la grecque
- 1 pincée de piment d'Espelette

Recette :

- Rincez le concombre. Ne pas l'éplucher.
- Coupez le en 2 dans le sens de la longueur et à l'aide d'une petite cuillère enlevez bien toutes les graines.
- Taillez le ensuite en petits dés (brunoise)
- salez-les généreusement et laissez-les mariner 15min
- Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les sur un linge.
- Rincez la ½ botte de menthe et les brins de persil plat.
- Détachez les feuilles et hachez-les .
- Pressez le jus d'1/2 citron
- Dans un saladier, rassemblez les dés de concombre, le yaourt à la grecque, le hachis de menthe et de persil, 1 pincée de piment d'Espelette et le jus du 1/2 citron.
- Salez, mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Réservez au réfrigérateur au moins 1 h car le tzatziki se mange très frais.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon
Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.