

# LES RECETTES

TOUJOURS  
DU  
LOCAL

## TZATZIKI

Une recette rafraîchissante pour l'été.



### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 concombre
- 400 g de yaourt végétal (ou yaourt nature)
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 cuillères à café d'aneth
- Sel

### Temps

- ✓ 10 minutes de préparation  
et 2 heures d'essorage

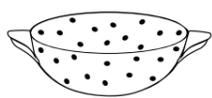
### Préparation

- Égoutter le yaourt au-dessus d'une passoire dans un linge propre pendant 2 heures
- Pendant ce temps, éplucher les concombres, retirer les graines et les râper
- Essorer le maximum de jus dans un linge propre et le conserver pour une boisson rafraîchissante
- Mélanger le concombre, le yaourt, le citron pressé, l'aneth et le sel.
- Goûter et ajuster en sel si besoin

### Matériel



2 saladiers



2 passoires

Recette écrite par :

