



1. Pelez et râpez le concombre avec une grosse râpe. Salez-le légèrement et laissez-le dégorger +/- 30 mn dans une passoire. Pressez-le avec les mains pour enlever son eau.
2. Pelez la gousse d'ail, enlevez son germe et écrasez-la avec un presse-ail.
3. Émincez finement les feuilles de menthe.
4. Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Assaisonnez d'huile d'olive, de citron et de poivre. Goûtez et rectifiez si besoin l'assaisonnement (vérifiez en particulier s'il est nécessaire de rajouter du sel). Réservez au frais pendant au moins 1h00 afin que tous les arômes se mélangent puis servez avec des crudités, des toasts de pain grillé ou du pain pita.



Pour enlever les odeurs d'ail, frottez vos doigts sur une lame de couteau (à plat, attention de ne pas vous couper !) ou sur un savon en acier inoxydable, c'est très efficace.

Super facile
25mn de préparation
Bon marché
Sans gluten
Cru
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 concombre
- 2 yaourts grecs (de préférence de brebis)
- 1 gousse d'ail
- 1 quinzaine de feuilles menthe fraîche
- 1/2 citron jaune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez mettre davantage d'ail (jusqu'à 3 ou 4 gousses selon votre goût) et remplacer la menthe par de l'aneth ou de l'estragon, cela fonctionne très bien dans les deux cas.

