Finger food

Tzatziki - plat grec au fromage blanc et au concombre

2h10	10 min	0	2h	146
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

ingrédients pour le Tzatziki

- 200 g **Fromage blanc**
- 1 **Concombre**
- 1 c. à soupe **Vinaigre de vin blanc**
- 3 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 2 tige(s) **Aneth**
- 1 branche(s) **Menthe fraîche**
- 1 c. à café **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Eplucher le concombre. Le râper finement au-dessus d'une passoire.
2. Faire dégorger le concombre dans la passoire au-dessus d'un saladier pendant 15 minutes.
3. Cette opération évite qu'il soit gorgé d'eau lors de son utilisation et le rend également plus digeste.
4. Eplucher l'ail, retirer le germe. Ecraser le bulbe avec un presse-ail au-dessus d'un bol.
5. Passer rapidement l'aneth et la menthe sous l'eau froide et les sécher. Mixer les herbes et les verser dans le bol.

Étape 2

Mélange des ingrédients

1. Verser le fromage blanc dans le bol.
2. Presser le concombre entre ses mains afin d'éliminer l'eau. L'ajouter au fromage blanc avec le vinaigre et l'huile d'olive. Mélanger.

Étape 3

Dressage

1. Goûter le tzatziki et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
2. Placer au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.
3. Servir dans un bol ou une verrine et décorer avec de l'aneth.