

Concombre façon tsatsiki léger

Préparation : 15 min / Cuisson : pas de cuisson

Coût de la recette : Très bon marché

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 2 fromages blancs 0% MG
- 1 càs d'huile d'olive
- du jus de citron
- quelques feuilles de menthe
- quelques brins de ciboulette
- poivre



Préparation :

1. Eplucher et râper le concombre, puis le mettre à égoutter dans une passoire.
2. Dans un saladier, mélanger les fromages blancs, l'huile, le jus de citron, le poivre et la gousse d'ail écrasée.
3. Hacher en morceaux très fins la menthe et ciseler la ciboulette; rajouter le tout dans le saladier.
4. Egoutter le concombre râpé et l'ajouter à la préparation.
5. Mettre au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Astuce:

Vous pouvez éventuellement ajouter un peu de sel à votre concombre pour le faire égoutter plus vite.

Vous pouvez donc déguster cette préparation seule ou avec du pain (en veillant à réduire la portion de féculents lors du repas) ou encore pour accompagner vos salades.