

CHOU RAVE EN TZATZIKI

DE CUISINE VG DE SYLVIANE

POUR 1 BOL

MIXER GROSSIÈREMENT 1 CHOU RAVE, SALER ET LAISSER DÉGORGER

Y MÉLANGER

1 OIGNON ÉMINCÉ FINEMENT

2 GOUSSES D'AIL

1 ZESTE ET JUS DE CITRON

1 YAOURT GREC

2 CS DE CRÈME ÉPAISSE (OU FROMAGE TYPE TRÉSANA)

ANETH ET MENTHE

SEL – POIVRE

RÉSERVER AU FRAIS ET SERVIR QUE DU PAIN GRILLÉ