

## TZATZIKI

**POUR 1 BOL**

**PELER ET VIDER 1 CONCOMBRE, LE RÂPER GROSSIÈREMENT ET LAISSER DÉGORGER AU SEL PENDANT 1 H, PRESSER LA PULPE**

**AJOUTER DANS LE BOL**

**150 GR DE YAOURT GREC (OU FROMAGE BLANC OU FAISSELLE)**

**LE ZESTE ET LE JUS D'UN CITRON**

**1 PETIT BOUQUET DE MENTHE**

**2 GOUSSES D'AIL**

**2 CS DE GRAINES DE CHIA**

**SEL + POIVRE**

**4 CS D'HUILE D'OLIVE**

**MÉLANGER AVEC LA PULPE DE CONCOMBRE ET RÉSERVER AU FRAIS**