

# Recette de concombre

---



## Sauce Tzaziki <sup>12</sup>

*Cette recette toute simple d'inspiration grecque arrive à point pour une touche de fraîcheur dans la chaleur estivale!*

### Ingrédients :

- 2 concombres\* coupés en petits dés
- 1 à 2 gousses d'ail OU 1 à 2 tiges de fleur d'ail hachée finement
- 1 ½ tasses de yogourt nature ferme ou de crème sure
- 2 cuillers à table de jus de citron frais
- 4 cuillers à table d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre au goût

*\* On peut épépiner les concombres pour éviter d'avoir trop de liquide. Aussi, on peut les faire "dégorger" 1h avec du gros sel, puis les égoutter dans une passoire pour enlever le plus de liquide possible. Cette étape est à faire si on souhaite obtenir une sauce très ferme.*

- *Facultatifs : 1 à 2 cuillers à soupe de menthe et/ou persil et/ou aneth et/ou ciboulette ciselée, fraîche ou séchée OU un oignon vert ciselé.*

### Étapes :

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Servir avec un pain pita ou naan. Accompagne bien les viandes marinées comme les souvlakis à la grecque ou l'agneau, les légumes grillés. On peut aussi tout simplement servir la sauce tzaziki en guise de trempette toute fraîche avec des crudités.

Miam!

---

<sup>1</sup> Inspiration : [https://www.iga.net/fr/recettes\\_inspirantes/recettes/tzatziki\\_maison](https://www.iga.net/fr/recettes_inspirantes/recettes/tzatziki_maison),  
<https://www.ricardocuisine.com/recettes/2160-tzatziki-sauce-au-yogourt-et-au-concombre->,  
<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/sauce-tzatziki-l-authentique-grecque-195504>

<sup>2</sup> Image : <http://fedandfit.com/2013/02/19/homemade-tzatziki/>