

TZATZIKI

INGRÉDIENTS (environ 40 portions de 2 c. à soupe chacune)

- 4 tasses (132 oz) de yogourt grec nature
- ½ concombre anglais
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'aneth frais haché (ou 3 c. à thé d'aneth séché) d'huile d'olive
- ¾ c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de poivre moulu (ou au goût)
- Facultatif : 2 c. à thé de zeste de citron râpé



PRÉPARATION

1. Râpez le concombre sur un linge à vaisselle et essorez le liquide.
2. Combinez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les bien.
3. Couvrez hermétiquement et réfrigérez pendant huit heures avant de servir.

CONSEIL DE CUISINE

Après avoir zesté le citron, roulez-le sur le comptoir en y appliquant de la pression avec la paume de la main. Coupez-le en deux et pressez-le. Congelez le reste du zeste et du jus dans des contenants séparés. Vous pourrez vous en servir pour une autre recette.

FAIT INTÉRESSANT

Le procédé d'égouttage qui permet d'en arriver au yogourt grec produit un yogourt plus épais et plus riche en protéines que le yogourt traditionnel.