



VÉGÉTARIEN



4 PERSONNES



15 MIN

FAUX TZATZIKI

INGRÉDIENTS

- **Les épluchures d'un concombre (70g à 90g).**
- **1 gousse d'ail.**
- **1 yaourt grec ou 1 fromage blanc (150g).**
- **50 g de fromage frais.**
- **Quelques feuilles de menthe (fraîche ou sèche)**
- **Sel**
- **Poivre.**

ÉTAPES

1. Mixez finement les épluchures du concombre et versez les dans un bol.
2. Pelez et dégermer la gousse d'ail.
3. Emincez la très finement et mélangez la avec le concombre.
4. Ajoutez ensuite le fromage blanc ou le yaourt grec et le fromage frais.
5. Mélangez bien et ajustez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Vous pouvez servir ce faux tzatziki comme un vrai, avec du pain, des gressins ou encore des bâtons de légumes (concombre, carotte ect..)

Au lieu de la menthe, vous pouvez aussi mettre de la coriande, de la ciboulette...



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU