TZATZIKI (YAOURT AU CONCOMBRE)

POUR 4 PERSONNES

15 MIN DE PRÉPARATION 15 MIN DE DÉGORGEMENT 30 MIN DE RÉFRIGÉRATION

FACILE COÛT €

500 g de yaourt grec • ½ concombre • 1 à 2 gousses d'ail • ½ bouquet de menthe • ½ bouquet d'aneth • 1 cuil. à soupe de jus de citron jaune • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de sel

Lavez le concombre et pelez-le en laissant une bande de peau sur deux puis râpez-le. Saupoudrez de 1 demi-cuil. à café de sel et laissez dégorger pendant 15 min. Essorez ensuite le concombre en le pressant doucement entre les mains.

Pelez la ou les gousses d'ail et hachez-les finement. Effeuillez et hachez la menthe et l'aneth.

Dans un saladier, mélangez le yaourt avec l'huile d'olive, le concombre, l'ail, le jus de citron, les herbes et le reste du sel.

Placez au frais pendant 30 min avant de déguster.



(

PITA À LA FETA ET MENTHE

POUR 4 PERSONNES

35 MIN DE PRÉPARATION 20 à 25 MIN DE CUISSON

FACILE COÛT €

Pâte à pain pita (voir recette p. 14) • 500 g de feta • 1 bouquet de menthe • 250 g de yaourt grec • 2 œufs + 1 (pour la dorure) • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • Un peu d'huile pour le plat

Préparez la pâte à pain pita. Placez-la au frais.

Réalisez la farce. Effeuillez et ciselez la menthe. Écrasez la feta à l'aide d'une fourchette et mélangez-la avec le yaourt grec, la menthe, les œufs et le miel.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Sortez la pâte du réfrigérateur, étalez-la puis découpez des carrés de 8 cm de côté. Placez au centre de chaque carré 2 cuil. d'appareil. Mouillez les extrémités de la pâte et pliez-la à partir des 4 coins vers l'intérieur.

Badigeonnez les chaussons avec l'œuf battu et saupoudrez de graines de sésame puis disposez-les dans un grand plat huilé. Enfournez pour 20 à 25 min de cuisson.

5 Dégustez chaud.

