



**Recette**

## Tarator au concombre

Soupe au yogourt fraîche et délicieuse des Balkans

**15 Min.**

Temps de préparation



**30 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### QUANTITES

2 concombres, épluchés, râpés finement

1 cc de sel

1 gousse d'ail, pressée

1 botte d'aneth, hachée finement

1/2 citron, zeste râpé, jus pressé

500 g de yogourt nature grec

2 cs de noix, hachées, grillées

Quelques rondelles de concombre

Un peu d'aneth, effeuillé

Un peu d'huile d'olive

## Voici comment faire

### 1 de 1

**PRÉPARATION** Mélanger les concombres avec du sel et laisser reposer pendant 15 minutes. Poser les concombres dans une passoire et laisser égoutter. Mélanger avec l'ail, l'aneth, le zeste et le jus de citron ainsi que le yogourt, recouvrir et mettre au froid pendant 1 heure. Dresser le tarator et garnir avec les noix, les rondelles de concombre, l'aneth et un peu d'huile d'olive.