

Salade de concombre au yaourt



10' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2-3 concombres
- 300g de yaourt
- 1 gousse d'ail
- le jus d'1 citron
- 3 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Aromate au choix (menthe, aneth, ...)
- Sel, poivre



1 Épluchez les concombres, ôtez les graines et coupez-les en fines rondelles bien régulières. Puis disposez-les dans un plat (un plat à gratin est parfait pour pouvoir bien étaler toutes les rondelles de concombre), saupoudrez-les de gros sel et remuez délicatement. Laissez les concombres dégorger pendant 15 min environ, puis passez-les sous l'eau claire pour éliminer le sel. Enfin, épongez-les bien à l'aide d'un linge propre.

2 Versez le yaourt dans un saladier. Ajoutez la gousse d'ail écrasée, puis ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez. Incorporez les rondelles de concombre et l'aneth délicatement ciselée à la préparation. Mélangez à nouveau le tout de façon à ce que la sauce enveloppe bien le concombre.

3 Décorez de quelques brins d'aromates et servez bien frais.

