






TZATZÍKI

À déguster en apéritif sur des blinis ou en salade, il apportera de la fraîcheur à votre été. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de citron si vous le souhaitez.

 5 minutes
 5 minutes
 1.9 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru (150 g)
- aneth, fraîche
- menthe, fraîche
- 1 pincée de poivre noir
- 1 pincée de sel
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et coupez le concombre dans le sens de la longueur, avec une cuillère enlevez la pulpe. Coupez le concombre en petits dés.
- 2° Vous pouvez ensuite le mélanger avec le fromage blanc, le sel, le poivre.
- 3° Ciselez la menthe et l'aneth et ajoutez- les au mélange puis mixez le tout. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (135 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	55 kcal	3 %
PROTÉINES	4 g	5 g	9 %
GLUCIDES	3 g	4 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	95 mg	128 mg	5 %