

FICHE DE RECETTE

Sauce tzatziki au chou rave

Type de recette	
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Chou rave	pce	0,5		
Yaourt grec	GR	200		
Coriandre	CàS	2		
Menthe fraîche	CàS	2		
Ail	gousse	2		
Huile olive	CàS	1		
Jus de citron	CàS	1		
Cornichons au vinaigre	pce	6		
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 : Éplucher le chou rave .
- 2 : Râper le chou rave dans un bol, salez-le et laissez reposer 5 minutes.
- 3 : Placez le chou rave salé dans un tamis et appuyez avec une spatule pour éliminer l'excès de liquide.
- 4 : Mélangez le chou rave râpé avec le yaourt grec, 2 cuillères à soupe de menthe, les gousses d'ail émincées, les cornichons hachés, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

