

FICHE DE RECETTE

Sauce tzatziki au chou rave

Type de recette	sauce
Nombre de portions	5
Temps de préparation	15 min
Prix / Portion (HT) :	0,25

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Chou rave	40	Gr
Yaourt grec (ou maquée)	100	Gr
Menthe fraîche	6	feuilles
Gousse d'ail	1	Pce
Huile olive	20	ml
Jus de citron	1	Càs
Cornichons au vinaigre	5	Pce

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 : Eplucher le chou rave .
- 2 : Râper le chou rave dans un bol, saler et laisser reposer 5 minutes.
- 3 : Placer le chou rave salé dans un tamis et appuyer pour éliminer l'excès de liquide.
- 4 : Mélanger le chou rave râpé avec le yaourt grec, la menthe ciselée, l'ail émincé, les cornichons hachés, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

Les "+++ " pour la durabilité



