



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Divers

## Smoothie santé tzatziki au yaourt glacé

### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 concombre
- 1 citron vert
- 2 yaourts à la Grecque bien frais
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de menthe
- sel et poivre
- quelques glaçons

### Temps de préparation

- 10 minutes

### Coût

- Une recette économique

---

### Préparation

- Rassembler vos ingrédients.
- Après avoir pelé et épépiné le concombre, le couper grossièrement en morceaux, et le placer dans le smoothie maker ou mixeur avec le jus du citron vert.
- Verser les 2 yaourts grecs.
- Incorporer les gousses d'ail préalablement pelées, dégermées et hachées menues. Et enfin, ajouter les glaçons, les feuilles de menthe, saler et poivrer.
- Mixer brièvement la préparation dans votre robot ou blender.
- Votre smoothie santé façon « tzatziki » est prêt!
- Il ne reste plus qu'à le verser dans des verres, d'éventuellement repoivrer, et d'ajouter une petite lamelle de concombre pour la déco.

### Acidulée vous souhaite bon appétit !

*Cette recettes est assez proche des ingrédients contenus dans le **traditionnel tzatziki**. Cette **spécialité Grecque** est souvent servie en **mezzé**, en entrée, et la recette pour 3 personnes se compose de :*

- un yaourt Grec au lait de brebis dont aura retiré le petit lait pour le rendre plus sec,
- un concombre épépiné dont on aura gardé la peau et que l'on aura coupé en petits dés,
- une gousse d'ail dégermée et finement hachée,
- quelques feuilles de menthes ciselées,
- une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive,
- une cuillère de vinaigre blanc,
- sel et poivre blanc pour corser le mélange.

*A défaut de feuilles de menthe, on pourra les remplacer par d'autres herbes aromatiques telles qu'un mélange d'aneth, ciboulette et persil. Le mélange de tous ces ingrédients avec une spatule donne une consistance relativement épaisse au tzatziki, contrairement à la recette du smoothie présentée ici, et très liquide.*

*Le tzatziki se consomme bien frais et peut se conserver quelques jours au réfrigérateur.*