

Salade concombre, yaourt et menthe



Pour 4 personnes

2 concombres anglais (ceux qui sont longs lisses et "sans" pépins -hum hum...)

2 yaourts (ou petits suisses ou fromage blanc, dans ce cas, pas d'égouttage)

1/2 à 1 jus de citron

1 belle gousse d'ail

sel, poivre du moulin

1/2 bouquet de menthe (mais persil ou coriandre ou mélange des 3 marchent très bien)

Commencer par faire égoutter dans le frigo les 2 yaourts dans un entonnoir garni d'un filtre à café posé dans un grand verre

Pendant ce temps, peler épépiner et couper en dés les concombres.

Si vous avez le temps, faites les dégorger au sel 1/2 heure dans le frigo, sinon utilisez les tels quels.

Quand les concombres ont bien dégorgé, les passer rapidement sous l'eau pour éliminer le sel puis les presser pour éliminer le plus de liquide possible.

Mettre les dés de concombre dans un bol de taille adaptée, ajouter le yaourt égoutté, l'ail écrasé, le jus de citron (commencer par 1 moitié, puis en rajouter au goût) et le poivre fraîchement moulu. Mélanger, goûter. Saler si nécessaire, et cela ne le sera sans doute pas si vous avez fait dégorger les concombres au sel.

Réserver au frigo jusqu'au dernier moment.

Au moment de servir, ajouter la menthe finement ciselée, mélanger, rectifier.



Lacath, <http://lacath.canalblog.com>