

Sauce indienne à la menthe

Pour changer des éternelles chips et autres cacahouètes, je fais souvent des plateaux de crudités que j'accompagne d'un assortiment de sauces. C'est vite fait et très apprécié par mes invités. On peut utiliser différentes recettes et la « chouette » de Chantal.

Ingrédients (pour 8 personnes):

- * 1 yaourt nature
- * 50g de crème fraîche
- * 1 petit bouquet de menthe (environ 30 feuilles)
- * 1 petit bouquet de coriandre (environ 40 feuilles)
- * 3 échalotes
- * 10g de gingembre frais
- * 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- * 1 cuillère à café de curry en poudre
- * 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- * 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- * 1 petite pincée de sel



Préparation :

Laver les feuilles de menthe et de coriandre. Les sécher.

Peler les échalotes et les couper en morceau.

Peler le gingembre et le couper en petits dés.

Dans le blender mettre les feuilles de menthe et de coriandre, les échalotes, le gingembre. Bien mixer.

Verser ensuite dans le blender les épices en poudre, le jus de citron, la moitié du pot de yaourt, la crème fraîche et le sel.

Dans un bol, verser la préparation du blender et ajouter le reste du yaourt pour épaissir la sauce.

Verser cette préparation dans une boîte hermétique (pour éviter d'embaumer le frigo ensuite).

Gouter. Si cela vous paraît trop fort en goût, ajouter une cuillère de crème.

C'est prêt.

A conserver au frigo et à servir frais avec des légumes crus.

Astuces :

Rectifier en ajoutant plus ou moins de citron ou d'épices selon son goût.