



## Sauce Tzatziki

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : **435 ML** (1 3/4 tasse)

PRÉPARATION : **30 MINUTES**

RÉFRIGÉRATION : **4 HEURES**

---

### INGRÉDIENTS

- 1 gros concombre anglais avec la pelure, râpé (environ 350 g)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 250 g (1 tasse) de yogourt végétal nature (ou de yogourt grec nature, si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers)
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron, fraîchement pressé
- 5 ml (1 c. à thé) de menthe fraîche, ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre fraîche, ciselée
- 1 à 2 gousses d'ail, au goût, pressées ou émincées
- Sel et jus de citron supplémentaire, selon le goût, au moment de servir

---

### PRÉPARATION

1. Dans une passoire, mélanger ensemble le concombre râpé et le sel. Laisser égoutter pendant 30 minutes, en mettant la passoire au-dessus d'un bol pour que l'eau du concombre s'écoule au fond.
2. Par la suite, presser fermement le concombre avec les mains pour retirer l'excédent d'eau.
3. Mélanger ensemble tous les ingrédients (sauf le sel et le jus de citron supplémentaire) et réfrigérer dans un contenant hermétique pour un minimum de 4 heures afin de permettre à la sauce de bien s'imprégner des saveurs de tous les ingrédients.
4. Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement, au goût.
5. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.



*Une savoureuse sauce grecque à base de yogourt, concombre et fines herbes. Utilisez cette sauce comme trempette ou pour accompagner les viandes.*