Tzatziki végé

Ingrédients

300 gr de yaourt de soja

150 gr de concombre

1 càs d'huile d'Olive

1 gousse d'ail

Des feuilles de menth

Sel de l'Himalaya,

Baies de Selim

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Laissez égoutter le yaourt de soja dans un torchon pendant environ une heure.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, lavez et éplucher le concombre. Râpez-le nement, pressez-le dans un torchon a n d'extraire un peu d'eau et réservez.

ÉTAPE 3

Mettez le yaourt de soja égoutté dans un bol et ajoutez-y le concombre, l'ail en poudre, le jus de citron ainsi que l'huile d'olive. Salez et poivrez si nécessaire.

ÉTAPE 4

Mélangez bien l'ensemble et laissez reposer au réfrigérateur pendant au minimum une heure.

ÉTAPE 5

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe fraîche par-dessus.