

Tarator : Soupe froide au yaourt et concombre/chou rave

Ingrédients pour 8 à 12 portions :

- 2 concombres (OU 2 choux rave selon saison),
- 800 g yaourt de soja nature,
- 1 gousses d'ail (ou plus selon les goûts),
- 1/2 bouquet d'aneth (on peut utiliser de l'aneth surgelée), environ 4 c.s. ou selon vos goûts),
- 4 c.s. d'huile d'olive,
- un peu de jus de citron,
- sel,
- Optionnel : eau,
- Optionnel : noix concassées au moment de servir,

Préparation :

1. Préparer le légume

Coupez le concombre ou le chou-rave en très petits cubes.

Astuce : vous pouvez aussi le râper, mais la préparation sera alors plus liquide.

Disposez le tout dans un grand bol.

2. Mélanger la base

Ajoutez le yaourt de soja nature, l'ail écrasé, un filet d'huile d'olive, un peu de jus de citron et l'aneth ciselée.

Mélangez soigneusement, puis salez à votre goût.

Astuce : ajustez l'acidité en ajoutant davantage de jus de citron si vous le souhaitez.

3. Ajuster la consistance

- Pour une soupe légère : ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une texture fluide mais pas trop liquide.
- Pour une version plus onctueuse : ne rajoutez pas d'eau, vous obtiendrez ainsi une soupe/sauce plus épaisse.

4. Réserver au frais

Couvrez et placez au réfrigérateur pour laisser la soupe bien refroidir avant dégustation.

5. La régalade

Servez bien frais, parsemé de noix concassées en topping pour apporter du croquant.

Bon appétit et à bientôt au Sapin vert !