



Banque Alimentaire
de l'Isère

Raïta au concombre

INGRÉDIENTS

pour 4 gourmands :

- 500 g de yaourt brassé ou yaourt à la grecque
- 500 g de concombre
- 1 grosse gousse d'ail
- cumin (quantité selon le goût ; pour cette recette, nous en mettons une bonne cuillère à soupe)
- sel

PRÉPARATION

- Éplucher le concombre s'il n'est pas bio ; s'il l'est laisser la peau.
- Le râper avec une râpe à trous larges.
- Couper la gousse d'ail cru en très petits bouts, voire la mixer.
- Mélanger le tout dans le yaourt et ajouter le sel et le cumin.

Temps de préparation :

5 minutes

Cuisson : aucune

Coût : entre 1,5 € et 2 €/ personne