

# TZATZIKI DE RADIS

EXTRAITE DE LES AVENTURIERS AU JARDIN BIO CUISINANT AU NATUREL, DE CLÉMENCE SABBAGH ET JOANNA WIEJAK, AUX ÉDITIONS TERRE VIVANTE ET PLUME DE CAROTTE



Accompagné d'un adulte



PARTS

4

PRÉPARATION

15

## Matériel :

Saladier, passoire à petits trous, balance, planche à découper, couteau d'office, râpe, des ciseaux, presse-agrumes

## LES INGRÉDIENTS

200g de radis sans fanes  
125g de yaourt à la grecque (ou de fromage frais de vache ou chèvre)  
1/2 gousse d'ail  
1/2 citron  
4 brins de menthe

Sel  
Poivre  
Facultatif : jambon blanc ou jambon de dinde ou poulet.

## LES ÉTAPES

1- Laver les radis, enlever la petite racine.



2- Râper les radis dans un saladier. Râper également la demie gousse d'ail. Verser le tout dans une passoire à petits trous.

3- Ecraser avec les mains les radis et l'ail pour essayer de faire sortir un maximum d'eau. Laisser égoutter.



4- Pendant que les radis et l'ail égouttent, laver la menthe, et la ciseler finement.



5- Couper le citron en deux et presser une moitié du citron.

6- Dans un saladier, mélanger ensemble les radis, le jus de citron et la menthe. Saler et poivrer.

7- Pour un plat encore plus rose, vous pouvez déposer

3 cuillères à soupe de tzatziki de radis sur le bord d'une tranche de jambon blanc ou de jambon de poulet, et l'enrouler. Puis découper tous les 3 cm environ pour faire des petits roulés tout roses !



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE