Salade libanaise de concombre au yaourt et à la menthe

Une salade rafraîchissante de concombre, de yaourt et de menthe séchée, idéale pour calmer des plats épicés. Elle se mange aussi en trempette.

4 personnes	10 min préparation	0 min cuisson	10 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 2 concombres
- 400 g d'yaourt nature
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de menthe séchée
- 1 c. à soupe de huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Éplucher le concombre et le couper en deux dans la longueur, ôter les pépins.
2. Hacher grossièrement le concombre avec l'ail dans le bol.
   4 sec / vitesse 4
3. Égoutter le concombre dans une passoire 10 minutes avec le sel.
4. Mélanger avec le yaourt et la menthe dans un saladier.
5. Servir frais avec un filet d'huile d'olive.

Le conseil de Tiha
Presse le concombre dans un torchon propre avant de l'ajouter pour éviter une salade trop liquide.

Conservation : 1 jour au réfrigérateur.