

## RAITA DE CONCOMBRE

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson :
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 râpe, 1 passoire

### **Ingrédients :**

2 yaourts brassés nature (ou yaourts à la grecque ou bulgares)

1 concombre

2 carottes

1 oignon

1 bouquet de coriandre ou persil

Feuilles de menthe

Curry

Sel

### **Préparation :**

1 - Laver, épépiner et râper le concombre.

2 - Le faire dégorger au dessus d'une passoire avec un peu de sel.

3 - Eplucher et râper les carottes.

4 - Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux.

5 - Dans un petit plat mélanger les yaourts, le concombre râpé, les carottes râpées et l'oignon. Ajouter le curry en poudre selon votre goût, effeuiller le bouquet de coriandre et les feuilles de menthe.

6 - Mélanger et laisser reposer au frais.

7 - Servir dans des petits verres en entrée ou en accompagnement de grillades.