

.....

TZAZIKI SOYEUX



Ingrédients:

- 1 concombre épépiné
- 2 gousses d'ail
- 1 bloc de 350 g de tofu soyeux à texture ferme,
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1/2 c. à thé de sel

Découper ou râper le concombre et conserver.
Dans un mixeur, ajouter le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
Mélanger au concombre.
Rectifier l'assaisonnement.
Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE
NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)
06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr