

Raïta de concombre (inde)

Bonjour à tous et toutes,

Je vous retrouve ce soir pour une amusante recette apéritive. Vous devez tous connaître le « *Tzatziki* », une sauce épaisse au [concombre](#) d'origine grecque, que l'on sert en *mezzé*. C'est une sauce que j'apprécie énormément et réalise souvent en été. Les concombres du potager sont d'ailleurs très familiers de cette préparation ;)

L'année dernière, après moult réalisations de « *Tzatziki* », je n'ai pu m'empêcher de chercher des variantes, idéalement un peu plus relevées. Je découvris assez vite le « **Raïta** » une sauce indienne basée sur le même principe mais relevée de cumin et de coriandre. Sur la base d'une recette du net, je me laissais tenter. Si mes gourmands ont apprécié mais sans plus, je me retrouvais bien vite à déguster ce raïta à la cuillère. C'est à la fois doux et relevé, délicieusement frais avec la menthe. Pour tout vous dire,.. j'en ai refait trois fois depuis le début de l'été, soit pour des tartines, soit garnir un wrap ou agrémenter une simple assiette végétarienne.

Avec l'été, j'avais envie de partager la recette de ce raïta concombre avec vous. Elle est facile à réaliser et permet clairement d'épater vos convives avec son originalité. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- RAÏTA DE CONCOMBRE -



Recette : Raïta de concombre

Saison de la recette : Juin à Septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Pas de cuisson

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 1 concombre
- 2 oignon nouveau
- 2 yaourts (nature)
- 1 cuillère à soupe de coriandre moule
- 1 pointe de couteau de cumin
- 1 pointe de couteau de piment facultatif
- 1/2 citron (jus)
- 1/4 botte de menthe
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez le concombre râpez le. Salez légèrement et laissez-le dégorger 1/2 heure.
- Épluchez et hachez très finement ail, oignon. Lavez et hachez la menthe.
- Dans un saladier, mélangez le yaourt avec la menthe, les épices, ail et oignon, sel et poivre à convenance
- Ajoutez le concombre, mélangez bien, puis réservez au frais jusqu'au service.
- Servez ce raïta concombre bien frais, à l'apéritif en tartinade, en entrée avec des crudités, en

accompagnement d'un plat épicé

Astuces

- Ce raïta est utilisé en inde comme une sauce accompagnant galettes et plats. Il peut également être proposé comme tartinade, en garniture d'un veggie bowl, ou carrément à déguster à la cuillère !
- Vous pouvez éplucher le concombre si vous le préférez sans la peau et souhaitez évitez les morceaux croquants dans le raïta.



Raïta concombre (Inde)



Salade de poivrons grillés et marinés

Découvrez aussi pour l'été :

- [Poivrons grillés marinés](#)
 - [Cake courgette, chèvre, menthe](#)
 - [Gaspacho Andalou](#)
-