

# 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 tartine souvent sur des blini à l'apéritif ou 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 ; )

Bref, l'année dernière, après moult réalisations de « *Tzatziki* », je n'ai pu m'empêcher de chercher s'il n'y existait pas 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 -



## Raïta de concombre



Une recette de raïta concombre comme en inde, à utiliser en sauce, en tartinable. Une recette facile, fraîche et qui chance.

Saison de la recette : Juin à Septembre

### Pour 4 à 6 personnes

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

1. Lavez le concombre râpez le. Salez légèrement et laissez-le dégorger 1/2 heure.
2. Épluchez et hachez très finement ail, oignon. Lavez et hachez la menthe.
3. Dans un saladier, mélangez le yaourt avec la menthe, les épices, ail et oignon, sel et poivre à convenance

4. Ajoutez le concombre, mélangez bien, puis réservez au frais jusqu'au service.
  5. Servez ce raïta concombre bien frais, à l'apéritif en tartinade, en entrée avec des crudités, en accompagnement d'un plat épicé.
- 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.

Apéritif  
Indienne  
raïta concombre

---



Raïta concombre (Inde)



*Salade de poivrons grillés et marinés*

**Découvrez aussi pour l'été :**

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