

## Concombre à la menthe et au yaourt



### Pour 4 personnes

- 2 yaourts à 0 % de MG
- 1 petit concombre
- 2 c à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de moutarde
- 4 à 5 brins de menthe
- 1 c à café de gros sel
- Poivre

Découpez le concombre lavé sans l'éplucher. Dans un saladier, mélangez avec le gros sel et laissez-le dégorger minimum 30 minutes et égouttez.

Dans le blender, mettez les yaourts, la moutarde, le jus de citron, l'ail, un peu de poivre et la menthe en gardant quelques feuilles pour la déco. Mixez le tout.

Versez la crème sur le concombre, rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin et réservez au frais jusqu'au moment de servir.