

# Soupe froide concombre yaourt

300 g concombre  
280 g yaourt nature : à la grecque, bulgare..  
1/4 gousse ail  
Ciboulette, oignon botte  
80 g chèvre frais ou très légèrement affiné  
Huile d'olive vierge extra  
Sel, poivre  
Quelques tomates cerise



Peler le concombre et le couper en morceaux (garder quelques dés de côté pour la garniture). Le mettre dans le blender (ou un bol du mixeur) avec l'ail, le yaourt, 4 brins de ciboulette ciselés, du sel et poivre. Mixer jusqu'à obtenir une crème lisse. Mettre au froid au moins une heure (pas obligatoire mais c'est mieux). Servir froid avec des tomates coupées en deux, de la ciboulette ou oignon botte ciselé, des dés de concombre, un peu de chèvre, du poivre et un filet d'huile d'olive.

## Raita au concombre et tomates



500 g de yaourt nature  
1 cs de miel  
20 feuilles de menthe fraîche (selon les goûts)  
15-20 feuilles de coriandre fraîche  
Sel, cumin, 1 piment (dans l'idéal vert)  
Gingembre frais (facultatif)  
1 concombre moyen  
4 tomates en grappe  
1 oignon botte en dés

Mélanger le yaourt et le miel, ajouter les feuilles de menthe ciselée, une pincée de sel, de cumin (si possible à peine moulu), 1 piment d'oiseau en morceaux, 1 càc de gingembre frais hâché. Laisser reposer 5 minutes. Eplucher le concombre, le saler légèrement et le couper en dés. Couper en petit morceaux les tomates. Ajouter l'oignon et les légumes au yaourt. Finir avec les feuilles de coriandre ciselées. Mettre au réfrigérateur au moins deux heures, couvert pour que les saveurs diffusent. Servir frais comme entrée avec du pain naan ou avec du curry, du byriani...