



Galettes de courgette

aux herbes et à la feta, tzatziki

POUR 2 Personnes

400 g de courgettes

50g de feta

1/2 oignon ou 1
échalote

6 brins de ciboulette

3 brins de persil

1 brin d'aneth

40g de farine

2 œufs

2 c à s d'huile d'olive

Sel, Poivre

TZATZIKI voir recette

N°130

Épluche les courgettes, puis râpe-les. Place-les dans un saladier, saupoudre-les de sel, laisse-les dégorger 1 h. Hache finement la feta. Épluche l'oignon, hache-le finement avec le reste des herbes. Lorsque les courgettes râpées ont suffisamment dégorgé, presse-les entre tes mains pour éliminer un maximum d'eau. Mélange-les dans un saladier avec la farine, la feta, les œufs, l'oignon et les herbes. Sale et poivre. Façonne des galettes de courgette. Fais-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile 4 à 5 min sur chaque face. Les servir bien chaudes, avec le tzatziki.

Pèle le concombre. Coupe-le en deux sur toute la longueur, retire les pépins, puis râpe la chair avec une grille à gros trous. Place-la ensuite dans une passoire, sale abondamment, mélange et laisse dégorger 15 minutes. Pèle et hachez l'ail. Egoutte les yaourts dans une passoire. Dans un saladier, mélange ces derniers et le concombre. Ajoute-y l'ail haché, puis arrose d'huile d'olive et de vinaigre, sale et mélange vivement. Lave, sèche, effeuille et hache la menthe. Incorpore-la dans la préparation et mélange bien.

Répartir le tzatziki dans des petits pots à ta convenance. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. (1 heure). Servir accompagné de pain toasté, de pita (découpé en triangles).

POUR 4 Personnes

4 yaourts grecs nature

1 concombre

1 gousse d'ail

1 bouquet de menthe fraîche

12 cl d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre

Sel, piment



TZATZIKI *grec*