



## Tzatziki de chou rave pour accompagner vos grillades

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie

60 kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Entrée**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**00 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de yaourt à la grecque maigre
- 100 g de chou rave râpé grossièrement
- 1 petite poignée de roquette émincée finement
- le zeste d'1 citron bio
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de cumin
- poivre blanc, sel

### Préparation

1. Mélanger le yaourt avec le chou rave, le zeste de citron, l'huile d'olive et le cumin.
2. Poivrer, saler. Bien mélanger. Garnir avec la roquette.