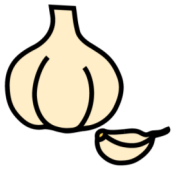
Tzatziki de concombres
Grèce

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 concombre
- 2 yaourts grecs
- 1 gousse d'ail
- de la menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel et poivre



15 minutes

Préparation

1. **Eplucher** et **râper** le concombre.
   Le mettre à **égoutter** de une passoire.

   *Astuce : **saler** le concombre pour qu'il se vide plus vite de son eau*

2. Dans un saladier, **ajouter** les yaourts, l'huile, le vinaigre, le poivre et la gousse d'ail écrasée.

3. **Couper** en morceaux très fins la menthe et la **rajouter** dans le saladier.

4. **Ajouter** le concombre râpé et égoutté.
   Saler si nécessaire et **mélanger** la préparation.

5. **Garder** au frais pendant 2 heures et servir.

Dégustation

On peut faire **griller** des morceaux de pains pour accompagner le tzatziki.

Recette de www.marmiton.org

Harira
Maroc

5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150 de viande de boeuf ou agneau
- 5 carottes
- 2 courgettes
- 1 gros oignon
- 1 pomme de terre
- 1 tomate
- 1 poignée de persil

- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 cube de bœuf
- 1 boîte de concentré de tomate (140 g)
- 1 cuillère à soupe de raz-el-hanout (mélange d'épices)
- 1 dose de safran
- 1 poignée de pois chiches en boîte
- sel, poivre
- eau

Préparation

1. Dans une cocotte, mettre la viande **à dorer** quelques minutes avec un peu d'huile.

2. **Eplucher** et **couper** les légumes, puis les **rajouter** à la viande et couvrir d'eau.

3. **Ajouter** le cube, la boîte de concentré, le raz-el-hanout, le safran, le sel et le poivre.

4. Fermer la cocotte, et **laisser cuire** 30 min après le début du sifflement.

5. Sortir les légumes et les **mixer**, puis les remettre dans le reste de bouillon et bien mélanger.

Astuce : Si c'est trop épais, rajouter de l'eau.

Dégustation

Cette soupe est encore meilleure le lendemain!

Recette de www.marmiton.org

Gaspacho
Espagne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

15 minutes

- 9 tomates
- 1 poivron rouge et 1 poivron vert
- 1 tranche de pain de mie
- 4 oignons
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- huile d'olive, sel, poivre, basilic

Préparation

1. **Couper** les tomates, le poivron vert et le rouge, le concombre, les oignons et l'ail, et mixer le tout.
2. **Ajouter** le pain de mie et **mixer** une nouvelle fois.
3. **Assaisonner** avec sel, poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre
4. **Laisser reposer** au frais au minimum 2 heures.
5. **Parsemer** la soupe de basilic.

Dégustation

On peut agrémenter la préparation de petits dés de poivron ou concombre.

Recette de www.marmiton.org

Boulettes à la russe
Russie

10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de viande rouge
- 250 g de viande blanche
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4 œufs
- 5 cl de lait

- 1 tranche de pain de mie
- 1 pincée de cumin
- 1 bouquet de persil
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. **Hachez** la viande avec l'ail, l'oignon et les feuilles de persil.
2. **Ajoutez** le cumin, salez et poivrez.
3. **Faites tremper** le pain dans le lait puis **mélangez-le** au hachis avec les œufs. **Malaxez** bien le tout.
4. **Formez des boulettes** de la taille d'une noix et faites-les **dorer** 10 min à la poêle dans l'huile d'olive.
5. **Egouttez-les** sur du papier absorbant.

Dégustation

A servir bien chaud!

Recette de www.cuisineactuelle.fr