

Bulgarie

Le Tarator



Cette soupe de concombre est particulièrement appréciée l'été pour son caractère rafraîchissant.

Ingrédients :

- 1 concombre ;
- 1 cuillerée à café de sel ;
- 500 g de yaourt nature ;
- 5 cuillerées à soupe de noix décortiquées finement hachées ;
- 1 cuillerée à soupe d'aneth finement ciselée ;
- 2 cuillerées à café d'ail finement hachées ;
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol ou d'huile d'olive ;
- 2/3 d'un bol de glace pilée.

Préparation :

Peler le concombre, retirer les graines, le couper en dés de 1/2 cm et le mettre dans un bol puis saupoudrer de sel. Laisser reposer 15 minutes puis verser dans une passoire, rincer rapidement sous l'eau froide courante et laissez égoutter.

Étaler les dés de concombre sur un torchon et bien les sécher.

Mélanger dans une terrine les dés de concombre, le yaourt nature, les noix hachées, l'aneth, l'ail et la cuillerée à café de sel.

Remuer à la cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter par cuillerée à café par cuillerée à café, l'huile de tournesol ou d'olive, en remuant bien entre chaque addition, pour que l'huile soit entièrement incorporée.

Verser dans 4 bols ou assiettes à soupe et faire réfrigérer une heure au moins ou jusqu'à ce que le potage soit très froid.

Juste avant de servir, mettre dans chaque bol 4 cuillerées à soupe de glace pilée.