



Salade de concombres au yaourt (Khira raita)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Cette salade est un plat indien rafraichissant où se mêlent yaourt et concombre, et qui est généralement servi l'été avec des galettes de riz ou du pain indien. En accompagnement de plat de curry ou de tandoori, elle vient tempérer la force des épices.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 3 min - Durée: 1 h

Ingrédients

- 2 concombres Kirby ou 1 gros concombre anglais

Sauce

- 1 pot de yaourt fermier de 180 g
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 2 cuillères à café d'huile neutre
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 cumbawa
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1/4 de cuillère à café de graines de moutarde
- 1/4 de cuillère à café de sambal oelek
- sel

Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

Préparation

1. Peler les concombres.
2. Les râper avec une râpe à gros trous au dessus d'une passoire.
3. Laisser s'égoutter naturellement pendant au moins une heure.
4. Pendant ce temps, peler et hacher très fin le gingembre.
5. Râper le zeste du combawa.
6. Verser le yaourt dans un bol.

7. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle.
8. Faire griller les graines de cumin.
9. Rajouter les graines de moutarde, puis le gingembre et laisser cuire en mélangeant jusqu'à ce que les arômes du gingembre se dégagent.
10. Verser ces épices grillées dans le yaourt.
11. Ajouter le sambal, le zeste de combawa, le jus de citron, la menthe et la coriandre, et saler.
12. Bien mélanger, couvrir et réfrigérer.
13. Mélanger le concombre égoutté et le yaourt assaisonné juste au moment de servir.

Ingrédients originaux

- Gingembre frais
- Coriandre fraîche
- Combawa, feuilles et fruits
- Sambal oelek