Il fait beau, il fait chaud, pas trop l'envie de cuisiner et pourtant une grande envie de fraîcheur ….et comme toujours pour moi ce que j'apprécie se sont des repas sains, légers au format « grignote, pique-nique » !

J'ai donc décidé de vous présenter un incontournable de l'été, facile à préparer, peu coûteux, léger et rafraichissant et tellement « miami » !!

## Connaissez-vous le « RAITA » ?

Le raita, est un mot d'origine hindi, qui se traduit par condiment indien, pakistanais et bangladais fait à base de yaourt, utilisé comme sauce, pour adoucir un plat épicé ou encore en apéro comme un mezze servi avec des blinis ou des galettes/pain.

Cette sauce est presque identique à la sauce grecque le Tzatziki, la différence entre les deux, ce sont les assaisonnements :

- Dans la version grecque il y a du citron et de la menthe,
- Dans la version « indienne » on utilise des graines de cumin, de la cayenne, de la coriandre voire de la menthe 

et parfois un ingrédient peu connu que je vous dévoile dans la recette « à ma façon » :

RECETTE pour 4 à 6 personnes / version normale et vegan

Ingrédients :

- 1 concombre en petits cubes ou râpé grossièrement (moi je râpe)
- 1 à 2 tomates à chair ferme selon la taille ; en petits cubes
- 1 oignon nouveau haché fin, débitez la fane en petites rondelles
- 4 yaourts nature (type à la grec ou végétal)

- 1 cuillère à café de cumin entier (ou en poudre)
- 1 cuillère à café de *graine de moutarde noire* (en poudre/facultatif)
- 1 pointe de Hing/asa foetida, ou 1 petite gousse d'ail râpée
- ½ c. café de piment de Cayenne
- Sel selon goût

**Préparation :**

Epices :

pour faire ressortir leur saveur, on utilise les graine qu'on fait d'abord légèrement griller dans une poêle sur feu doux (à sec, c'est à dire sans matière grasse). Ensuite on les écrase dans un mortier pour les réduire en poudre avant de les utiliser. Faites donc revenir la moutarde et le cumin dans la poêle avant de moudre/écraser le tout.

Concombre :

Si votre concombre est du type a graines, il est préférable de les enlever. Coupez le concombre dans le sens de la longueur et retirez les graines de chaque moitié en vous servant d'une petite cuillère.

1. Fouettez les yaourts dans un plat,
2. Ajouter l'ensemble des légumes en morceaux,
3. Ajouter les épices broyées, les poudres, l'ail, l'oignon
4. Goûtez et rectifier l'assaisonnement
5. Mettre au frais et servir bien frais

Remarque :

Si vous avez le temps, pour éviter que votre concombre ne rende trop d'eau, surtout si vous n'allez pas déguster votre raita aussitôt, laissez-le dégorger.

Pour ce faire, il suffit de le couper en tout petit morceaux, mélanger avec un peu de sel et laissez dans une passoire pendant une vingtaine de minutes.

Comment servir :



- Sur des petits blinis au sarrasin ou encore meilleur  à base de pois chiche
- Avec un pain pita
- Avec des galettes de maïs

Rien que d'écrire la recette, j'en ai l'eau à la bouche…miami ..c'est certain je vais aller de ce pas m'en préparer une belle quantité pour le week-end !

Prenez soin de vous concocter de bons petits plats légers et bien frais … avec amour et plaisir et ça c'est certain que c'est la Santé !

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré et facile, manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch