

Cuisine turque :
Entrée : yaourt aux concombres et salade du berger
Plat : Poivrons farcis à la viande hachée

1. Yaourt aux concombres (« cacik »)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

500 g yaourt nature entier + 500 g yaourt nature écrémé (0% MG)
2 grands concombres
2 -3 gousses d'ail
Menthe séchée
Sel



Préparation :

- 1) Vider dans un bol les yaourts
- 2) Laver et éplucher la peau puis râper les concombres, pressez l'ail
- 3) Mélanger le concombre, l'ail, la menthe séché avec le yaourt. Saler

2. Salade du berger (« coban salatasi »)

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 Concombres
2 Tomates
1 à 1 Piments
3-4 Jeune oignons
3 poignées de persil
Jus de citron
1 càs d'huile d'olive



Préparations

- 1) Laver tous les légumes
- 2) Eplucher le concombre
- 3) Couper en petit cubes les tomates et le concombre
- 4) Emincer finement les oignons et le piment
- 5) Mélanger le tout avec le persil.
- 6) Ajouter du jus de citron et l'huile.

3. Poivrons farcis à la viande hachée (« etli biber dolmasi »)

Ingrédients (pour 4 personnes)

8 Petits poivrons verts (2 par personne)
1 oignon
400 g de viande hachée
Persil frais haché
1 càs de concentré de tomate
2 càs de riz blanc
3 càs de semoule fine
Sel, poivre, paprika en poudre, cumin
1 càs d'huile d'olive
Un peu d'eau pour mouiller la farce



Préparation

- 1) laver les légumes, couper le haut des poivrons et épépiner les.
- 2) Emincé les oignons, hachez finement le persil
- 3) Dans un grand bol, mélanger la viande hachée, les oignons, le concentré de tomate, le riz, la semoule, les épices, le sel, un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 4) Passer des coups de couteau aux poivrons
- 5) Farcir les poivrons et les placer dans une casserole
- 6) Faire cuire environ 30 min dans de l'eau bouillante salé.

Point diététique :

La recette

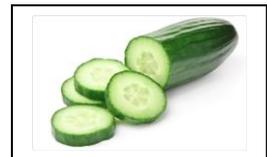
Cette recette est issue de la culture turque, le poivron, et le concombre est un légume très consommé en Turquie.

Généralement, les plats turcs sont très riches en graisse. Ici, nous avons veillé à réduire la quantité et surtout à utiliser des matières grasses de bonne qualité.

Le concombre

Le concombre est un légume vert de saison (mai, juin et juillet):

- riche en eau,
- riche en minéraux en particulier en potassium, riche en vitamine du groupe B, C et A
- particulièrement léger en calories : 10 kcal/100 g.
- Ses fibres sont mieux tolérées si on fait "dégorger" le concombre avant consommation, ou tout simplement si on le mastique avec soin.



Le concombre est habituellement consommé cru, mais il est très savoureux servi cuit, en légume d'accompagnement. Pour cela, on le détaille en petits dés, que l'on cuit à la vapeur ou que l'on fait étuver doucement dans un peu de matière grasse.