



**NECTRA**  
F O O D



# Index

---



- Qu'est-ce que c'est?



- Ses bienfaits



- Des suggestions d'utilisation





# Le TZATZIKI

---

Authentique et traditionnelle spécialité grecque, le Tzatziki est un délicieux mélange de yaourt, de concombre frais, d'ail et de fines herbes.

En Grèce, on le sert tel quel avec du pain de campagne en hors d'œuvre. Il se transforme en sauce avec des brochettes, en sandwich dans du pain pita ou en dip avec des crudités. Le Tzatziki est apprécié pour sa fraîcheur, son goût unique et ses multiples usages.



# L'histoire du TZATZIKI

---

Le Tzatziki est un hors-d'œuvre froid qui est connu de tous les touristes qui visitent la Grèce comme étant indissociable de la cuisine grecque.

Les hors-d'œuvre (« mezedes » ou « orektika » en grec) tiennent une place importante sur les tables grecques.

En quoi consistent-ils? Le plus souvent, il s'agit de sauces froides (dip) ou de pâtes à tartiner telles que le Tzatziki .



## L'histoire du TZATZIKI (cont.)



La plupart des hors-d'oeuvre grecs sont salés et relevés, et servis avec de l'ouzo, de la bière fraîche ou du vin. Ils sont placés au centre de la table et partagés par tous les convives.



Les hors-d'œuvre se dégustent en prenant son temps



L'histoire du Tzatziki remonte à de nombreuses années. Les grecs anciens le fabriquaient déjà avec du yaourt et des ingrédients naturels.



# Les ingrédients

---

Le Tzatziki Fage c'est:

- ✓ du yaourt écrémé nature (73%)
- ✓ du concombre frais (16%)
- ✓ Du beurre de petit-lait
- ✓ de l'ail
- ✓ De l'huile d'olive grecque
- ✓ Du vinaigre
- ✓ De l'aneth
- ✓ Du sel et du poivre

C'est ce mélange qui lui confère sa grande qualité et qui le rend incomparable.





# Ses bienfaits

---

- Le Tzatziki est une excellente source de:
  - Calcium
  - Phosphore
  - Vitamine B2, B12, B5
  - Zinc
  - Potassium
  - Protéine
- Et surtout de:
  - Ferments lactiques vivants (lactobacillus et Streptococcus)





## Ses bienfaits: le yaourt

---

- Le yaourt renferme des ferments lactiques qui ont "prédigéré" le lait. Résultat : une excellente digestibilité, et un impact bénéfique sur la flore intestinale.
- Le yaourt apporte la même quantité de calcium, (environ 180 mg), et de protéines (5 g), qu'un grand verre de lait. Mais aussi des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A.



## Ses bienfaits: le concombre

---

- Il est composé de plus de 96% d'eau (seulement 10 kcal/100 g.)
- Il renferme des minéraux et des oligo-éléments en quantité abondante, potassium (150mg/100g), du phosphore (23 mg/100g) et du calcium (19mg/100g).
- Toutes les vitamines sont présentes dans ce légume croquant, en particulier des vitamines A, B, C et E qui aident à retarder le vieillissement des cellules.
- Bien pourvu en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal.



## Ses bienfaits: l'ail

---

Nous l'employons surtout comme condiment, mais il est aussi considéré comme un alicament.



Il est riche en soufre (200 mg), et contient également du calcium (38 mg), du magnésium (21 mg) et du fer (1,5 mg).



L'ail est intéressant pour ses apports en divers oligo-éléments comme le zinc (1 mg), le manganèse (0,46 mg), le cuivre (0,26 mg), sans oublier le sélénium (0,02 mg) aux vertus anti-oxydantes.



Consommé quotidiennement et cru de préférence, l'ail protège le cœur et les vaisseaux, en fluidifiant le sang et en réduisant l'hypertension et le cholestérol.



## Quelques idées d'utilisation

- Le Tzatziki est délicieux avec de la Viande:
  - Avec les brochettes de viande au BBQ
  - Avec des côtelettes ou des boulettes d'agneau
  - Nappé sur des viandes rôties ou grillées juste avant de servir
  - En dip pour tremper des pilons de poulet
  - En marinade





# Quelques idées d'utilisation

- Parfait avec des légumes:
  - Servi avec des aubergines et des courgettes grillées
  - En dip avec des légumes crus
  - En sauce dans des recettes végétariennes





## Quelques idées d'utilisation

- Avec du pain:
  - Sur des toasts ou une tranche de pain.
  - Pour garnir un pain pita
  - Dans un sandwich au poulet ou au saumon



OU ENCORE.....



## Quelques idées d'utilisation



- Avec son goût frais et relevé, le Tzatziki accompagne à merveille des pâtes, des fruits de mer et des salades



- Comme en Grèce, dans des feuilles de vigne farcies avec du riz et des épices.



*Un repas grec n'est pas complet sans Tzatziki FAGE !*

*Laissez-vous surprendre par sa saveur!*