



# Pitas aux falafels et lebné

Avec de la mini-romaine, du poivron rouge, du concombre et de la feta



## LEBNÉ

Le lebné est une sauce au yaourt originaire du Moyen-Orient, où on le consomme comme le houmous – par exemple au petit déjeuner avec un peu d'huile d'olive et le mélange d'épices appelé za'atar.



Pains pita blancs



Poivron rouge \*



Concombre \*



Mini-romaine \*



Falafels à la tomate \*



Feta \*



Lebné \*

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Veggie

 Consommer dans les 5 jours

Les falafels sont issus de la cuisine de rue du Moyen-Orient. La pâte se prépare généralement avec des pois chiches et un mélange d'épices. On en fait des boulettes que l'on fait ensuite frire pour obtenir de délicieux falafels avec une croûte bien croustillante. Mais nous avons déjà fait le plus gros du travail pour vous : il ne vous reste plus qu'à cuire les falafels.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Deux poêles et saladier.  
Recette de **pitas aux falafels et lebné** : c'est parti !



### 1 COUPER

- Préchauffez le four à 200 degrés et faites-y dorer les **pitas** 6 à 8 minutes ou passez-les au grille-pain ★.
- Pendant ce temps, épépinez le **poivron rouge**. Coupez le **poivron rouge** et le **concombre** en petits morceaux.
- Émincez la **mini-romaine**.



### 3 PRÉPARER LA SALADE

- Pendant ce temps, mélangez la **mini-romaine**, la moutarde, le miel, le vinaigre et l'huile d'olive vierge extra dans le saladier. Salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Vous recevez plus de pain qu'il n'en faut pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout utiliser.



### 2 CUIRE À LA POÊLE

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle et faites cuire le **poivron** 5 à 7 minutes. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **falafels** 3 à 4 minutes.
- Émiettez la **feta**.



### 4 SERVIR

- Présentez tous les ingrédients à table dans des bols pour que chacun puisse remplir ses **pitas** à sa guise avec de la **mini-romaine**, du **poivron**, du **concombre** et des **falafels**. Garnissez avec la **feta** et servez le **lebné** comme sauce.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pains pita blancs (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Mini-romaine (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Falafels à la tomate (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Lebné (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

#### VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3686 / 881	561 / 134
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	10,5	1,6
Glucides (g)	103	16
Dont sucres (g)	15,1	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,4	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !