



Pitas aux falafels et sauce yazzara

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

EUH... COURGETTE ?

Chacun doit nommer un fruit différent : vous avez maximum 3 secondes pour trouver !



Pita blanche



Poivron rouge ✱



Mini-romaine ✱



Falafels ✱



Feta ✱



Yazzara ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Mettez de la couleur dans votre assiette avec le yazzara, une tartinaie orientale à base de carottes et de courges. Assaisonnée avec du gingembre, de la crème fraîche et du laurier, c'est une variante délicieusement fraîche du houmous que l'on sert souvent avec les falafels.

BIEN COMMENCER

USTENSILES 2 poêles et bol.

Recette de **pitas au poulet épicé et sauce yazzara** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitas** 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, ou passez-les au grille-pain.
- Coupez le **poivron rouge**.
- 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 bol. Salez et poivrez.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Chauffez 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 garnir ses **pitas** à sa guise avec de la **mini-romaine**, du **poivron** et des **falafels**. Garnissez avec la **feta** et accompagnez du reste de **yazzara**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pita blanche (pc)	3	6	9	12	15	18
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romaine (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Falafels (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Yazzara (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
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
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4092 / 978	666 / 159
Lipides (g)	42	7
Dont saturés (g)	8,6	1,4
Glucides (g)	138	22
Dont sucres (g)	13,5	2,2
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	4,3	0,7

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 !