



BOX VIN

Masan blanc

Le Masan blanc est un vin frais et léger provenant du sud-ouest de la France. Il se marie à merveille avec la fraîcheur de la feta et du tzatziki.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 37
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Pains pita garnis de salade de tomates, de betteraves rouges et de feta

Très simple à préparer !

Pour ce plat, vous allez utiliser des pains pita que vous garnirez selon vos goûts. Vous pouvez utiliser la même préparation pour les trois ou faire des variantes. Faites votre choix parmi la salade de betteraves, la salade de tomates, le fenouil cuit, le tzatziki et des rondelles de concombre. Uniquement des ingrédients sains !

conserver au frigo



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants



Betteraves rouges cuites



Persil plat frais



Feta



Yaourt entier



Fenouil



Gousse d'ail



Tomate



Mini-pains pita



Concombre



Origan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mini-pains pita 1)	3	6	9	12	15	18
Concombre	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Yaourt entier (cs)	2	4	6	8	10	12
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail	1	1	2	2	3	4
Fenouil	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomate	1	2	3	4	5	6
Betteraves cuites (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1 ½	1 ½	2
Huile d'olive vierge extra (cc)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

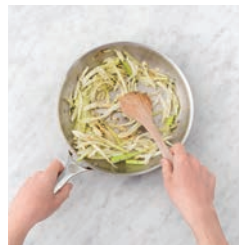
Râpe fine, 4 bols, poêle avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 657 kcal | 21 g protéines | 69 g glucides | 30 g lipides dont 6 g saturés | 11 g fibres

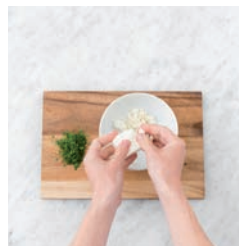


1 Préchauffez le four à 220 degrés (ou utilisez un grille-pain pour réchauffer les pains pita). Enfournez ou passez-les au grille-pain pendant 5 minutes.

2 Entre-temps, râpez la moitié du concombre avec une râpe fine et, dans un bol, mélangez-le au yaourt et à la moitié de l'origan, puis salez et poivrez selon votre goût. Découpez le reste du concombre en deux, puis en rondelles et réservez-le dans un autre bol. Placez les deux bols au réfrigérateur jusqu'au service.



3 Émincez l'ail finement ou pressez-le. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle avec couvercle et faites-y cuire le fenouil, l'ail, le reste d'origan et 1 cs d'eau par personne à couvert pendant 8 minutes à feu moyen. Salez et poivrez selon votre goût.



4 Découpez la tomate et la betterave en petits morceaux et disposez-les dans deux bols. Hachez le persil plat finement et émiettez la feta. Garnissez séparément les bols de tomates et de betteraves de feta, de persil plat, d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre balsamique noir. Poivrez selon votre goût et réservez les deux bols.

5 Dressez les pains pita sur les assiettes. Disposez tous les ingrédients à table et laissez chacun garnir ses pains pita selon ses envies. Et n'oubliez pas de sortir le concombre et le tzatziki du réfrigérateur !



Conseil ! Si vous aimez l'ail, ajoutez-en au tzatziki pour le relever.