



Pitas aux falafels et lebné

Accompagnés d'une salade à la feta



Pita blanche



Poivron rouge *



Concombre
Laitue



mini-romaine *



Falafels *



Feta *



Lebné *

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Végé

 À consommer dans
les 3 jours

Aujourd'hui au menu : un repas rapide à préparer, venant tout droit du Moyen-Orient. Les falafels sont faits à partir de pois chiches et sont donc riches en protéines. Le lebné est un yaourt égoutté, comme du fromage blanc, mais assaisonné d'un peu de sel et de fines herbes. Délicieux et frais, il accompagnera parfaitement le falafel épicé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES 2 poêles et bol.

Recette de **pitas aux falafels et lebné** : 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.
- Épepinez le **poivron rouge**. Coupez le **poivron rouge** et le **concombre** en petits dés.
- Émincez la **mini-romaine**.



3 CUIRE À LA POËLE

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une poêle et faites-y 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-y dorer les **falafels** 3 à 4 minutes.



2 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.
- Émiettez la **feta** dans un petit bol à part.



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**, du **concombre** et des **falafels**. Garnissez avec la **feta** et accompagnez du reste de **lebné**.

★**CONSEIL** : Vous recevez plus de pain pita que vous n'en avez besoin pour cette recette. Vous pouvez manger le reste le lendemain au déjeuner, par exemple.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pita blanche (pc)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Concombre (pc) *	⅓	⅔	1	1 ⅓	1 ⅔	2
Laitue 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
Lebné (g 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Moutarde (cc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Miel (cc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Huile d'olive (cs)	1	1 ½	2	2	3	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3655 / 874	580 / 139
Lipides (g)	38	6
Dont saturés (g)	9,6	1,5
Glucides (g)	101	16
Dont sucres (g)	14,0	2,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

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



#HelloFresh



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).