



# Pains pitas garnis de viande hachée de bœuf et houmous accompagnés d'une salade de tomates et concombres

**RAPIDO** **FAMILIALE** 20 min. • À consommer dans les 5 jours



**RAPIDO**



Pain pita complet



Tomate



Concombre



Viande hachée de bœuf aux épices orientales



Menthe fraîche



Citron



Houmous au ras-el-hanout



Paprika en poudre



Poivron rouge

## Ingrédients de base

Beurre, sel et poivre, beurre, huile d'olive vierge extra



## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Poêle, petit bol, saladier

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Concombre* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Viande hachée de bœuf aux épices orientales* (g)	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Houmous au ras-el-hanout* (g) 8) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	½	½	1	1½	1½	1½
Huile d'olive vierge extra	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sel et poivre (à votre goût)	½		<			
Beurre (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel			À votre goût			

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3466 /829	521 /125
Lipides total (g)	36	5
Dont saturés (g)	10,3	1,5
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	11,4	1,7
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	51	8
Sel (g)	2,3	0,3

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 11) Sésame

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

**CONSEIL:** Si vous surveillez votre apport calorique, préparez tout le bœuf, mais servez-en 2/3 ainsi que 2/3 du houmous. Vous pourrez déguster le reste de ce dernier le lendemain sur une tartine.

## Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. Couper la tomate et le concombre

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitats** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Coupez les **tomates cerises** et le **concombre** en petits dés et mettez-les dans le saladier.
- Taillez le **poivron** en morceaux.



## 3. Mélanger le houmous

- Pressez le **citron**. Dans le petit bol, mélangez le **houmous** et 1cc de jus de **citron** par personne (voir CONSEIL).
- Disposez le **bœuf** et le **poivron** sur une petite assiette et présentez le **houmous** au milieu.
- Garnissez avec le **paprika**.

**CONSEIL :** Pour une salade encore plus fraîche, ajoutez 1 cc de jus de citron par personne.



## 2. Cuire la viande hachée

- Faites chauffer ½ cs beurre dans la poêle et faites cuire le **bœuf** et les dés de **poivron** 4 à 6 minutes en émiettant bien la viande.
- Coupez les feuilles de **menthe** en lanières et ajoutez-les au saladier.
- Mélangez la salade à l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.



## 4. Servir

- Présentez le **houmous** avec le **bœuf**, la salade, le reste de jus de **citron** et les **pitats** sur la table pour que chacun puisse garnir son petit pain.
- Commencez par un peu de **salade** fraîche, puis ajoutez le **bœuf** et le **houmous**.