



Pains pita farcis à l'italienne au bœuf haché

Avec du bœuf haché, une salade de tomates au pesto et des frites de patates douces



CORI.. CHUT !

Citez une herbe aromatique à tour de rôle. Le dernier à être éliminé donne un gage !



Patate douce



Romarin séché



Pain pita complet



Tomate ✨



Pesto vert ✨



Haché de bœuf épicé à l'italienne ✨



Mélange de salades ✨

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Family

Consommer dans les 3 jours

Avec des ingrédients tels que le bœuf haché épicé à l'italienne, le pesto vert et le romarin, ce plat est la variante italienne du célèbre shawarma. Disposez les différentes préparations sur la table pour que chacun puisse garnir son petit pain : facile et convivial !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier et poêle.

Recette de **pains pita fourrés à l'italienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Pesez les **patates douces**, lavez-les ou épluchez-les, puis coupez-les en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur.



2 CUIRE LES PATATES DOUCES

Disposez les **patates douces** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de **romarin**, puis salez et poivrez. Enfourez 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Retournez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES PAINS PITA

Humidifiez les **pains pita**, puis réchauffez-les au four lors des 5 dernières minutes de cuisson des **patates douces** ou passez-les au grille-pain.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pains pita que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous avez très faim, réchauffez-les tous à l'étape 3.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez la **tomate** en tranches et mélangez-la au **pesto** dans un saladier.



5 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **hachis** 5 minutes en l'émiettant. Mélangez-le ensuite à la **salade de tomates au pesto** et au vinaigre balsamique blanc, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pains pita** sur les assiettes. À table, chacun garnit le sien avec la **salade aux tomates et au bœuf** et le **mélange de salades**. Accompagnez le tout de **patates douces**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Romarin séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Pain pita complet (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc) *	2	3	4	5	6	7
Pesto vert (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Haché de bœuf épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de salades (g) 23) *	40	60	80	120	140	160
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3770 / 901	644 / 154
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	11,3	1,9
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	17,8	3,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	39	7
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 23) Céliac

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