



# Pitas au bœuf haché épicé à l'orientale

Avec du houmous et une salade fraîche à la tomate et au concombre



PITA

Ce pain plat est consommé depuis la nuit des temps au Moyen-Orient. Selon les pays, on le consomme en accompagnement ou garni de viande, de falafels, de légumes variés et de crudités.



Pain pita complet



Pignons de pin



Tomate ✨



Concombre ✨



Haché de bœuf épicé à l'orientale ✨



Menthe fraîche ✨



Citron



Houmous au ras-el-hanout ✨



Paprika

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Les papilles voyagent avec ce délicieux plat inspiré de la cuisine d'Asie de l'Est. La saveur épicée du haché de bœuf associée à la fraîcheur d'une salade de tomate et de concombre en font un plat idéal pour une chaude soirée d'été. Présentez tous les ingrédients dans des bols sur la table, afin que tout le monde puisse garnir son pain pita à sa guise.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Poêle, saladier et petit bol.  
Recette de **pitas au bœuf haché épicé à l'orientale** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez les **pitas** 4 à 6 minutes ou toastez-les au grille-pain.
- Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez les **pignons de pin** à sec jusqu'à obtenir une couleur dorée. Réservez hors de la poêle.
- Coupez la **tomate** et le **concombre** en petit dés et mettez-les dans le saladier.



### 3 MÉLANGER LE HOUMOUS

- Pressez le **citron**.
- Dans le petit bol, mélangez le **houmous** et 1 cc de **jus de citron** par personne ★.
- Disposez le **bœuf** sur une petite assiette et présentez le **houmous** au milieu.
- Garnissez avec le **paprika** et les **pignons de pin**.



### 2 CUIRE ET PRÉPARER LA SALADE

- Chauffez le beurre dans la poêle et faites cuire le **bœuf** 4 à 6 minutes en l'émiettant.
- Coupez les feuilles de **menthe** en lanières et ajoutez-les à la **salade**.
- Mélangez la **salade** et 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 **pitas** 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**.

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

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haché de bœuf épicé à l'orientale (g) *	120	240	360	480	600	720
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Houmous au ras-el-hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même*						
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3178 / 998	551 / 173
Lipides (g)	50	9
Dont saturés (g)	14,1	2,4
Glucides (g)	81	14
Dont sucres (g)	8,2	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	50	9
Sel (g)	2,0	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

★**CONSEIL** : Vous recevez plus de pains pita que vous n'en avez besoin pour cette recette. Gardez-les pour le midi, par exemple : au grille-pain avec une tranche de fromage et des tomates, c'est délicieux.

▣**CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à ⅔ du bœuf et ⅔ du houmous et dégustez le pain restant à midi le lendemain avec le reste de viande et de houmous.

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