Pains pita au shawarma de dinde, carotte jaune et yaourt

Avec la fraîcheur de la mâche

Choisissez vous-même la garniture de vos pains pita. Chacun peut composer son repas comme il l'entend : avec un, deux ou tous les ingrédients. Ou encore en variant les plaisirs, en faisant des combinaisons différentes. Nous prévoyons 3 pains pita par personne.

❄ conserver au réfrigérateur

20-25 min · *très simple* · *à manger dans les 3 jours* · *plaît aux enfants*

❄ ☐ Carotte jaune

❄ ☐ Poireaux

❄ ☐ Shawarma de dinde

❄ ☐ Mâche

❄ ☐ Yaourt

☐ Mini-pains pita

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Shawarma de dinde (g)	120	240	360	480	600	720
Mini-pains pita (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Mâche (g) 23)	40	80	120	160	200	240
Yaourt (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (g)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (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 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Wok ou sauteuse avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	3292 / 786	39	8,4	74	15,7	11	33	1,4
Portion **	585 / 140	7	1,5	13	2,8	2	6	0,3

* par personne par portion | ** par 100 grammes

1 Pour préparer les pains pita, préchauffez le four à 220 degrés ou utilisez un grille-pain. Détaillez la carotte jaune en morceaux de ½ cm et taillez le poireau en fines rondelles.

2 Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir la carotte 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le shawarma et poursuivez la cuisson 2 minutes en remuant. Ajoutez le poireau et 2 cs d'eau par personne, puis couvrez et faites cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux en remuant régulièrement.

3 Entre-temps, humectez légèrement les pains pita et réchauffez-les 5 minutes au four ou au grille-pain.

4 Préparez une vinaigrette à partir de l'huile d'olive vierge extra, du miel, du vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre, puis mélangez-la à la mâche dans le saladier.

5 Dressez les pains pita sur les assiettes. À table, chacun les garnit soi-même avec le shawarma, le yaourt et la salade.