

Légumes en salade et pita au fromage

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 50 min

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

800 g de légumes variés (courge, céleri branche, betterave et poireau, p. ex.), parés, en bâtonnets
sel

sauce

1 citron vert bio, zeste râpé et jus
3 cs de bouillon de légumes
4 cs d'huile de colza ou de tournesol
1 cc de moutarde aux herbes
sel, poivre

pois chiches au curry

1 boîte de pois chiches (env. 245 g), égouttée
1 cs de blanc d'œuf
1–2 cc de curry
1 cs de beurre à rôtir

pita au fromage

4 petits pains pita (env. 260 g)
75 g de fromage (Gruyère AOP, p. ex.), râpé
poivre, flocons de piments
1–2 cs de graines de pavot ou de sésame

1 citron vert bio, en rondelles, et cresson (toute variété), pour décorer

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 558 , Lipides 25g , Glucides 66g , Protéines 19g



© le menu

Préparation

- 1 Disposer les légumes dans le panier vapeur, saler et cuire al dente à couvert.
- 2 Sauce: mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer. Incorporer les légumes, réserver au chaud.
- 3 Pois chiches au curry: mélanger les pois chiches avec le blanc d'œuf et le curry, faire revenir 3–5 min dans le beurre à rôtir, réserver au chaud.
- 4 Pita: réchauffer brièvement les pitas sur les 2 faces dans une poêle chaude, parsemer une face de fromage, poivrer ajouter le piment. Parsemer de pavot ou de sésame et faire fondre le fromage à couvert. Découper les pitas en lamelles.
- 5 Répartir les légumes et les pois chiches sur des assiettes, décorer et servir avec les lamelles de pita.