

Pitas farcies



© le menu

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 30 min

Pour 4 personnes

500 g de pâte à pizza prête à l'emploi
1 cs de beurre ou crème à rôtir

farce

300 g d'émincé de viande de porc

1 cs de beurre ou crème à rôtir

1 oignon, haché

2 cc de gingembre, râpé

2 cc de curry

2 cc de miel liquide

1 dl de bouillon de viande

sel, poivre

1 carotte, râpée à la râpe à julienne

100 g de salade verte (romaine, lollo, p.

ex.), en lamelles

2 cs de ciboulette, concassée

100 g de demi-crème acidulée

VALEURS NUTRITIONNELLES

Par portion / par pièce: kcal 544 , Lipides 18g , Glucides 66g , Protéines 27g

www.lemenu.ch

PRÉPARATION

1 Façonner 2 boules avec la pâte à pizza, étaler en 2 disques d'env. 18 cm de Ø sur un peu de farine. Chauffer un peu de beurre à rôtir dans la poêle à frire, ajouter 1 disque de pâte, cuire 6-7 min sur chaque face à couvert à feu moyen. Procéder de même avec l'autre disque.

2 Farce: saisir la viande dans le beurre à rôtir chaud. Ajouter l'oignon, le gingembre et le curry, étuver brièvement. Ajouter le miel et le bouillon, cuire 10 min à couvert, saler, poivrer.

3 Couper les pains en 2, entailler chaque moitié pour former une poche. Garnir de viande, de carottes, de salade, de ciboulette et de demi-crème acidulée.

Conseil

- Utiliser des pains pita prêts à l'emploi pour gagner du temps.
- Ce plat est parfait pour un repas au bureau. Emballer les pains garnis dans du papier à sandwich ou placer dans une boîte. Réserver au frais jusqu'au repas.