



Pochettes de pain pita

Donne 1 portion

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : aucun

Allergènes courants : blé et lait

Matériel :

- Couteau
- Ouvre-boîte
- Planche à découper



Ingrédients :

1/3 d'une petite tomate

3 tranches de concombre

1 lanière de poivron vert

30 g (1 oz) de poulet haché cuit

30 g (1 oz) de fromage cheddar ou mozzarella

2 feuilles de laitue

15 ml (1 c. à soupe) de sauce à pizza douce

La moitié d'un pain pita moyen (peut être substitué à une tortilla, du pain de blé entier ou un pain naan)

Préparation :

1. Coupez les légumes et la viande en petites bouchées, râpez le fromage et hachez la laitue.
2. Ouvrez la boîte de sauce.
3. Mettez le poulet haché, le fromage et les légumes dans trois assiettes différentes et la sauce à pizza dans un bol.
4. Utilisez les pouces pour ouvrir le pain pita. En commençant par une extrémité, tirez doucement vers l'arrière un des rebords du pain pita afin d'en faire une pochette. Remplissez la pochette avec les ingrédients en terminant avec la sauce à pizza. Refermez la pochette.

Adaptation et traduction d'une recette tirée de Kids in the Kitchen