

PITA GYRO FALAFELS THON MSC* CUISINÉS FAÇON LIBANAISE CAP Océan



👤 x4

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 1 cuillère à café de levure de boulanger
- 10cl d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de sucre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (pour la cuisson des Pitas)
- 3 bols de Falafels Thon MSC* cuisinés façon Libanaise Cap Océan
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 salade Iceberg

Pour la sauce Tzatziki

- 2 yaourts à la grecque
- 100g de concombre
- 30ml de huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 6g de menthe fraîche
- Du sel et du poivre

MATÉRIEL

- Un saladier
- Un four traditionnel
- Une plaque de cuisson
- Un rouleau à pâtisserie
- Du film alimentaire
- Du papier absorbant

RÉALISATION

Pour les pains Pita :

Diluez la levure de boulanger dans l'eau avec une pincée de sucre. Mettez la farine et le sel dans un bol, mélangez puis ajoutez l'eau avec la levure diluée. Pétrissez 5 minutes jusqu'à formation d'une boule bien lisse.

Divisez la pâte en 6 portions et formez des petites boules puis laissez lever 1 heure environ sous un film alimentaire.

Étalez les boules au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir 6 pâtes de forme ronde de 15 cm de diamètre environ.

Faites cuire dans une poêle chaude légèrement huilée pendant 3 à 5 minutes en retournant les pains régulièrement.

Pour la sauce Tzatziki :

Épluchez et hachez le concombre puis salez-le. Laissez reposer 30 min puis rincez le concombre haché et déposez-le sur du papier absorbant.

Déposez le concombre haché dans un bol et ajoutez-y les yaourts à la grecque, l'huile d'olive et une pincée de sel. Mélangez. Hachez finement l'ail et la menthe puis incorporez-les au mélange. Réservez au réfrigérateur.

Pour le dressage :

Préchauffez votre four à 180°C et enfournez sur une plaque vos Falafels Thon MSC* cuisinés façon Libanaise Cap Océan pendant 10 mins.

Émincez finement les tomates et l'oignon et disposez-les dans vos pains avec quelques feuilles de salade préalablement lavée. Ajoutez 3 Falafels par sandwich et une cuillère à soupe de sauce Tzatziki.

Bonne dégustation !