

Pitta végétarienne

INSTRUCTIONS : Pour deux personnes, cette recette est ultra facile à faire et elle conviendra aux petits et grands ! Elle peut se faire avec beaucoup de variantes comme remplacer les boulettes végétariennes par des boulettes de poisson, de la viande, des pois chiches... Remplacer les courgettes par des concombres, des carottes, de la salade, des poivrons....

Pour la sauce j'ai utilisé de la ricotta, un délice !



Instructions

1. Lavez, découpez en petits morceaux la courgette et découpez l'oignon. Faites revenir les morceaux d'oignon dans l'huile d'olive et une fois qu'ils deviennent translucides vous pouvez rajouter les courgettes ainsi que le thym, le sel, le poivre et l'origan.
2. Découpez en deux les tomates cerises et ajoutez-les aux courgettes.
3. Dans une autre poêle, faites revenir les boulettes sans matière grasse.
4. Préparez la sauce : mélangez la ricotta, le jus de citron, le jeune oignon coupé en petits morceaux, le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
5. Dans un grill-pain, cuisez vos pains pitta.
6. Une fois que tout est prêt : il ne vous reste plus qu'à garnir votre pain ! Personnellement, je le coupe en deux pour mieux profiter ;-)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Pains pitta	2
Courgette	1
Tomates cerises	10
Boulettes végétariennes	150g
Ricotta	60g
Jeunes oignons	2 branches
Citron	1/2
Huile d'olive	1 càs

Epices : sel, poivre, origan, thym, piment d'Espelette