



Pita végétarienne, sauce au yaourt et menthe

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
249 kcal	7,2 g	4,97 g	32,4 g	8,4 g	11,8 g	1,06 g
12%	8%	11%	6%	9%	22%	21%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 pain pita
- ¼ de concombre râpé
- ½ tomate coupée en dés
- 1 carotte râpée
- 2 feuilles de laitue iceberg
- 30g de feta
- 1 pincée de piment d'Espelette
- ½ gousse d'ail émincée
- le jus d'½ citron
- 3-4 feuilles de menthe hachée
- 3 cuillères à soupe de yaourt nature maigre
- poivre, sel

Préparation

1. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, l'ail, le jus de citron, la menthe et le piment d'Espelette.
2. Coupez la fêta en dés. Mélangez le concombre, la tomate, la carotte, la fêta et la sauce à base de yaourt. Poivre et salez.
3. Faites chauffer le pain pita au grille-pain et ouvrez-le. Garnissez-le de feuille de laitue iceberg et de la préparation de légumes.