



Pain plat, falafels et feta

Avec une sauce au yaourt et au houmous et de la menthe fraîche



Courgette ✨



Tomate ✨



Falafels à la tomate ✨



Pains plats libanais



Houmous au ras-el-hanout ✨



Yaourt entier ✨



Feta ✨



Menthe fraîche ✨

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

Consommer dans les 5 jours

Les mezze, dont s'inspire cette recette, sont un assortiment de plats à partager à table. Vous l'aurez compris : la cuisine du Moyen-Orient respire la convivialité ! Pour s'en rapprocher, disposez le houmous, les falafels et les herbes fraîches sur la table afin que tout le monde puisse garnir ses pains plats à sa guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 poêles, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **pains plats, falafels et feta** : c'est parti !



1 COUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez la **courgette** et la **tomate** en demi-rondelles plutôt fines.



2 CUIRE LES FALAFELS

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **falafels** 7 à 8 minutes à feu moyen. Retournez-les régulièrement. Retirez-les de la poêle et réservez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



3 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites cuire la **courgette** 7 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



4 ENFOURNER LES PAINS PLATS

Pendant ce temps, recouvrez les **pains plats** d'aluminium et disposez les sur la plaque. Réchauffez 2 à 3 minutes.



5 PRÉPARER LES GARNITURES

Dans le bol, mélangez le **houmous** et le **yaourt**, puis salez et poivrez. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe**. Coupez les **falafels** en deux.



6 SERVIR

Tartinez la **sauce au yaourt et au houmous** sur les **pains plats**. Disposez les tranches de **tomate** et de **courgette** sur les **pains plats** et terminez par les **falafels**. Garnissez avec la **feta** et la **menthe**, puis salez et poivrez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Falafels à la tomate (g) *	125	250	375	500	625	750
Pains plats libanais (pc 1) 20) 22)	2	4	6	8	10	12
Houmous au ras-el-hanout (g 11) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Yaourt entier (g 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Feta (g 7) *	40	75	100	125	150	175
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	2	3	3	4	4
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3448 / 824	594 / 142
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,8	2,0
Glucides (g)	72	12
Dont sucres (g)	16,4	2,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	3,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !