



MINI-PAINS PITA ET SALADE DE THON

Avec des carottes sucrées et de la noix de coco



Carotte *



Oignon rouge



Piment rouge *



Citron vert



Thon à l'huile d'olive



Noisettes grillées



Noix de coco râpée



Mayonnaise *



Mini-pains pita blancs



Total : 35-40 min.



Sans lactose



Facile



À consommer dans les 5 jours

Vous allez préparer une salade de thon aux saveurs orientales telles que le citron vert, le piment rouge et la noix de coco. Une association qui tient toutes ses promesses ! Griller les carottes au four les rend plus douces et fait contre-pied à la fraîcheur du citron vert. Les noisettes apporteront du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **mini-pains pita à la salade de thon** : c'est parti !



1 CUIRE LA CAROTTE

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez les fanes des **carottes** en laissant un petit peu de vert. Coupez les grandes en quarts dans le sens de la longueur et les petites en deux. Faites-les cuire 5 minutes à couvert, puis égouttez-les.



2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** très finement. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Lavez bien le **citron vert**, prélevez le zeste et pressez le jus. Égouttez le **thon**. Concassez les **noisettes**.



3 RÔTIR LES CAROTTES

Disposez les **carottes** et la moitié de l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes. Parsemez les **carottes** de **noisettes** après 10 minutes.



4 PRÉPARER LA SALADE DE THON

Dans le bol, mélangez le **piment rouge**, le **thon**, la **noix de coco râpée**, ½ cc de **zeste de citron vert** par personne, ½ cs de **jus de citron vert** par personne, le reste d'**oignon rouge** et la **mayonnaise**. Salez et poivrez.



5 RÉCHAUFFER LES PAINS PITA

Humidifiez les **pains pita**, faites une petite ouverture et remplissez-les du **mélange au thon** ★. Enfourez-les avec les **carottes** lors des 5 dernières minutes de cuisson.

★**CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes et que vous avez un petit four, réchauffez les pains pita dans un grille-pain et remplissez-les ensuite du mélange au thon.



6 SERVIR

Servez les **pains pita** garnis accompagnés des **carottes** et garnissez avec le reste de **zeste de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	1	2	2	3	3
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains pita blancs (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4069 / 973	826 / 197
Lipides total (g)	63	13
Dont saturés (g)	12,0	2,4
Glucides (g)	73	15
Dont sucres (g)	15,1	3,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,2	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 8) Fruits à coque 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors 2 pains pita par personne et préparez le thon avec la moitié de la mayonnaise.

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