



SALADE LIBANAISE, PAIN PITA

Ingrédients	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Cœur(s) de laitue	1 pièce	2 pièces
Poivron(s) rouge(s)	1 pièce	2 pièces
Persil plat	¼ botte	½ botte
Concombre	½ pièce	1 pièce
Coriandre	¼ botte	½ botte
Menthe	¼ botte	½ botte
Tomates n°3	2 pièces	4 pièces
Sumac	1 g	2 g
Pains Pita	2 pièces	4 pièces
Dans votre placard :		
Vinaigre de vin	2 cl	4 cl
Huile d'olive	4 cl	6 cl
Sel		



Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn

Cuisson : - mn

1. La vinaigrette

- Dans un bol, mélangez le vinaigre, ajoutez un peu de sel et le sumac. Mélangez vivement puis ajoutez, tout en émulsionnant, l'huile d'olive.
- Nettoyez les herbes, puis les effeuiller et les hacher finement. Mélangez la moitié des herbes hachées avec la vinaigrette, réservez le reste.

2. La salade

- Lavez la salade, égouttez-la et taillez les feuilles en fine lanières.
- Epluchez les légumes (concombre et poivron(s), enlevez les pépins, les laver puis les tailler en fines lanières. Coupez les tomates en petits dés.
- Mélangez l'ensemble des légumes dans un saladier, ajoutez le reste des herbes puis assaisonnez avec la vinaigrette.

3. Le dressage

- Coupez légèrement les pains pita sur le haut pour faire une ouverture. Les humidifier et les faire réchauffer 30 secondes au micro-ondes. Puis garnir de la préparation salade. Disposez-les ensuite sur une assiette.
- Régalez-vous bien !

