Spicy Falafel Pita

Les ingrédients

- 100 g de filet de dinde Herta Finesse
- 75g de yaourt grec
- 4 pains pita fins
- 12 boulettes de falafel
- 1 tomate et 1 concombre
- 1 bocal de pickles oignons rouges
- 500 g de laitue romaine
- 1 gousse d'ail râpée
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à café de pâte de harissa
- 4 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 4 cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 bouquet de menthe fraîche / persil
- Sel/Poivre

Préparation:

- Pour la sauce :
- Mettre le tahini, la gousse d'ail, le jus de citron et le sel dans un mixeur et réduire en purée.
- Ajouter un peu d'eau pour lisser la sauce
- Préparation :
- Coupez la laitue romaine en fines lamelles et faites-le mariner avec un peu d'huile, de sel et de vinaigre. Coupez les concombres en petits dés et les tomates en tranches.
- Mélanger le yaourt avec la pâte de harissa, la sauce tahini, le jus de citron et le sel, puis en badigeonner l'intérieur du pain pita.
- Remplir le pain pita avec la garniture

- Ajouter les falafels (qui peuvent être préalablement frits selon vos préférences) et les filets de dinde Herta Finesse

Préparation: **0-15 min**

Type de plat: **Plat principal**

Personnes: **4**