

Idéal pour emporter : Pain pita aux légumes grillés & poulet

Ingrédients pour 2 enfants :

2 pains pitta
6 feuilles de salade (iceberg par exemple)
150 gr de filet de poulet
½ aubergine
½ courgette
2 champignons
¼ de poivron rouge
1 cs d'huile d'olive
4 cs de sauce à salade style french (p. ex. THOMY)



Marche à suivre :

Laver les légumes.

Couper l'aubergine en rondelles.

Couper la courgette et le poivron en lanières, dans le sens de la longueur (environ 3mm d'épaisseur).

Couper les champignons en tranches.

Griller les légumes à la poêle avec un peu d'huile, en veillant à ce qu'ils restent croquants.

Assaisonner d'un peu de sel et de poivre.

Découper la viande en fines tranches.

Assaisonner les filets de poulet et les griller à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Découper le haut des pains afin de réaliser une ouverture. Humidifier légèrement à l'eau et les réchauffer au toaster.

Garnir les pains de salade, de légumes et de poulet. Terminer avec un peu de sauce à salade style french.

Selon vos goûts, vous pouvez ajouter à volonté des olives, des tranches de tomate fraîches, des crudités...