










PAIN PITA AUX LÉGUMES GRILLÉS & POULET


IDEAL POUR EMPORTER - POUR 2 ENFANTS

Ingrédients

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



Marche à suivre

-  **1** Laver les légumes.
- 2** Couper l'aubergine en demi-rondelles.
Couper la courgette et le poivron en lanières, dans le sens de la longueur (environ 3mm d'épaisseur). Couper les champignons en tranches.
- 3**
- 4** 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.
- 5** Découper la viande en fines tranches.
- 6** Assaisonner les filets de poulet et les griller à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 7** Découper le haut des pains afin de réaliser une ouverture. Humidifier légèrement à l'eau et les réchauffer au toaster.
- 8** Garnir les pains de salade, de légumes et de poulet. Terminer avec un peu de sauce à salade style french.
- 9** Selon vos goûts, vous pouvez ajouter à volonté des olives, des tranches de tomate fraîches, des crudités...