Pitas à la viande de bœuf et légumes sur plaque

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 30 min
Marinage: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

500 g	rumpsteak de bœuf suisse
1 cs	paprika doux
1 cc	graines de coriandre moulues
1 cc	ail en poudre
3 cs	huile de tournesol HO
je 1	poivrons: 1 rouge, 1 jaune, 1 vert
1	courgette
2	oignons rouges
4 branches	thym
	sel
	poivre noir du moulin
4	pains pita
2 cs	sauce sriracha
1 cs	purée de tomates
3 cs	mayonnaise
1 cc	jus de citron

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

563	kcal
37 g	de protéines
50 g	de glucides
23 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Couper le rumpsteak en longues lanières épaisses. Mélanger le paprika, le cumin, la coriandre et l'ail en poudre avec la moitié de l'huile puis avec la viande. Plier les lamelles de viande et les enfiler sur 2 grandes brochettes. Laisser mariner 30 minutes à couvert.

2. Préchauffer le four à chaleur tournante à 180° C (chaleur supérieure/inférieure 200° C).

3 Laver les légumes. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en lamelles. Couper les courgettes en fines tranches. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles. Effeuiller le thym et le mettre dans un bol avec les légumes préparés et le reste de l'huile. Bien mélanger le tout, saler et poivrer. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 25 minutes au milieu du four.

4 Après 25 minutes, poser les brochettes sur les légumes et poursuivre la cuisson pendant environ 12 minutes. Déposer les pains pita sur une grille de four et les enfourner pendant 2 à 3 minutes juste avant la fin de la cuisson, au-dessus ou au-dessous de la plaque avec les légumes et la viande.

5 Mélanger la sauce sriracha avec la purée de tomates, la mayonnaise et le jus de citron.Ouvrir les pains pita et les farcir de légumes. Détacher la viande de la brochette à l'aide d'un couteau et en garnir également les pains pita avec la sauce. Servir immédiatement.

It's a wrap!
Le pain pita peut être remplacé par du pain kebab ou des tortillas.