Pita à la poêle avec viande hachée et légumes

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pâte:

25 g	beurre
2.5 dl	lait froid
15 g	levure
380 g	farine
0.5 cc	sel

Garniture:

500 g	viande hachée de bœuf suisse
300 g	concombre
300 g	tomates
1	oignon rouge
100 g	feta
	sel
1	gousse d’ail
1 brin	menthe
1 bouquets	persil plat
200 g	yogourt nature
1 cs	huile de tournesol HO
1 cc	paprika en poudre
1 cc	ail en poudre
1 cc	origan séché
0.5 dl	bouillon de bœuf
	flocons de piment

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

855	kcal
46 g	de protéines
77 g	de glucides
39 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Tu peux varier les légumes en fonction de la saison. À la place des tomates et des concombres, tu peux par exemple accompagner la viande hachée et le pain pita d’un coleslaw de chou et carottes.

Préparation

1 Pour la pâte, faire fondre le beurre dans une casserole, puis la retirer du feu. Verser le lait, ajouter la levure émiettée et mélanger le tout. Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le lait avec la levure et pétrir le tout pendant 8 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir le bol d'un linge et laisser reposer la pâte pendant 60 minutes dans un endroit chaud.

2 Pour la garniture, couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirer les pépins. Couper les demi-concombres en lanières dans le sens de la longueur puis en dés. Couper les tomates en dés. Peler l'oignon et le hacher menu. Mettre tous ces ingrédients dans un saladier et saler. Émietter la feta avec les doigts et l'incorporer aux légumes (voir conseil).

3 Éplucher l'ail et le râper finement. Hacher la menthe et le persil. Mélanger l'ail et les herbes avec le yogourt.

4 Diviser la pâte en 4 portions de taille égale, former des boules et laisser reposer 10 minutes. Abaisser ensuite les boules de pâte en galettes épaisses et rondes d'environ 18 cm de diamètre, puis laisser reposer encore 20 minutes.

5 Chauffer une poêle antiadhésive. Faire cuire les galettes les unes après les autres à feu moyen, d'abord à couvert pendant 2 minutes, puis à découvert pendant environ 4 minutes supplémentaires. Les retourner de temps en temps et, une fois cuites, les envelopper immédiatement dans un linge pour les garder au chaud.

6 Dans la même poêle, faire revenir à feu vif la viande hachée dans l'huile chaude. Ajouter le paprika, l'ail en poudre, l'origan et le bouillon, puis laisser réduire quelques instants jusqu'à ce que le liquide se soit presque entièrement évaporé. Saler à la fin et ajouter un peu de piment selon son goût.

7 Couper chaque pain pita en deux et creuser une poche profonde dans chaque moitié. Farcir les moitiés avec la viande, les légumes et la sauce au yogourt.