



Houmous au Tilsit et légumes grillés dans un pain pita

Pour 4 portions

Préparation

Pain pita

Verser la farine, le sel, la levure sèche et le sucre dans un saladier et bien mélanger. Ajouter l'eau tiède et pétrir jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux mains. Verser peu à peu l'huile d'olive sur les mains et la pétrir dans la pâte. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes à température ambiante. Diviser la pâte en 4 portions de taille identique et les abaisser à une épaisseur de 2 à 3 mm, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et d'un peu de farine. Piquer les pitas à quelques reprises avec une fourchette. Faire chauffer la poêle.

Dans l'intervalle badigeonner d'huile d'olive les deux côtés des pitas. Les faire revenir de chaque côté dans la poêle à feu moyen pendant environ 4 minutes. Les envelopper ensuite dans un linge pour qu'elles restent bien moelleuses après la cuisson.

Légumes grillés

Peler l'ail et le couper en fines lamelles. Peler également l'oignon et le couper en dés. Laver les poivrons et la courgette, puis les couper en dés. Assaisonner avec le sel, le poivre, la marjolaine et l'origan. Faire chauffer le gril ou la poêle à griller. Faire revenir environ 10 minutes dans l'huile d'olive.

Finition

Étaler 2 cs d'houmous au Tilsit sur chaque pain pita. Recouvrir de salade et de légumes grillés. Rouler, déguster.

Ingrédients

Pain pita

| | |
|--------|--------------------------------|
| 250 g | de farine |
| 150 ml | d'eau tiède |
| ½ cc | de sel |
| 5 g | de levure séchée |
| ½ cc | de sucre |
| 30 ml | d'huile d'olive |
| | Farine pour abaisser la pâte |
| | Huile d'olive pour badigeonner |

Légumes grillés

| | |
|----------|-------------------------------|
| 2 | poivrons (1 rouge et 1 jaune) |
| 1 | oignon rouge |
| 3 | gousses d'ail |
| 1 | courgette |
| 2 cc | d'origan |
| 1 cc | de marjolaine |
| 1 pincée | de sel et de poivre |
| 2 cs | d'huile d'olive |

Garniture

| | |
|------|------------------------------------|
| 8 cs | d'houmous au Tilsit |
| | Salade verte ou pousses d'épinards |