



Pita de boulettes de soja à l'orientale, sauce yaourt à la coriandre

🕒 Temps de préparation : 5 min

SANDWICH CHAUD

PROGRESSION

Mélanger le yaourt avec la coriandre fraîche hachée, le jus de citron, saler et poivrer, réserver.

Rouler les boulettes dans les épices et les cuire à la plancha ou dans une poêle sans matière grasse.

Ouvrir la pita.

Déposer la salade, napper de sauce blanche au yaourt puis ajouter les tomates coupées, les oignons rouges et mettre quelques raisins secs.

Placer les boulettes chaudes dessus et servir rapidement.

INGRÉDIENTS

pour 1 Pita

- 4 boulettes à la tomate SOJASUN
- Épices orientales ou épices kefta
- 50g de yaourt nature VRAI
- 1 cuillère à café de coriandre fraîche hachée
- Quelques gouttes de jus de citron
- 5g de raisins secs golden
- 10g de batavia
- 1/2 tomate
- 10g d'oignon rouge
- 1 pain pita
- Sel, poivre

