



MINI-PAINS PITA ET SALADE DE THON

Avec des carottes sucrées et de la noix de coco



NOIX DE COCO

Rapportée en Europe par Marco Polo à la fin du 18ème siècle, elle est alors surnommée « noix du pharaon ». Il la décrit douce comme le sucre et blanche comme le lait.



Carotte ✱



Oignon rouge



Piment rouge ✱



Citron vert



Thon à l'huile d'olive



Noisettes grillées



Noix de coco râpée



Mayonnaise ✱



Mini-pains pita blancs

Total : 35-40 min.

Sans lactose

Facile

Family

Consommer dans les 5 jours

Cette salade de thon aux saveurs orientales associant du citron vert, du piment rouge et de la noix de coco tient toutes ses promesses ! Griller les carottes au four les rend plus douces et fait contre-pied à la fraîcheur du citron vert. Les noisettes apporteront du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **mini-pains pita à la salade de thon** : c'est parti !



1 CUIRE LA CAROTTE

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez les fanes des **carottes** en laissant un petit peu de vert. Coupez les grandes en quarts dans le sens de la longueur et les petites en deux. Faites-les cuire 5 minutes à couvert, puis égouttez.



2 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** très finement. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Lavez bien le **citron vert**, prélevez le zeste et pressez le jus. Égouttez le **thon**. Concassez les **noisettes**.



3 RÔTIR LES CAROTTES

Disposez les **carottes** et la moitié de l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes. Parsemez les **carottes** de **noisettes** après 10 minutes.



4 PRÉPARER LA SALADE DE THON

Dans le bol, mélangez le **piment rouge**, le **thon**, la **noix de coco râpée**, ½ cc de **zeste de citron vert** par personne, ½ cs de **jus de citron vert** par personne, le reste d'**oignon rouge** et la **mayonnaise**. Salez et poivrez.



5 RÉCHAUFFER LES PAINS PITA

Humectez les **pains pita**, faites une petite ouverture et remplissez-les du **mélange au thon** ★. Enfourez-les avec les **carottes** lors des 5 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **pains pita** garnis accompagnés des **carottes** et garnissez avec le reste de **zeste de citron vert**.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes et que vous avez un petit four, réchauffez les pains pita dans un grille-pain et remplissez-les ensuite du mélange au thon.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes grillées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains pita blancs (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4092 / 978	837 / 200
Lipides total (g)	63	13
Dont saturés (g)	13,1	2,7
Glucides (g)	72	15
Dont sucres (g)	12,0	2,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 8) Noix 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !