

Pita aux chanterelles

Ingrédients

Pour 2 personnes

2 pains pita

farce:

200 g de chanterelles, parées

1 oignon, haché

beurre pour faire suer

¼ de cc de sel

poivre

paprika

1-2 poignées de roquette

sauce:

80 g de yogourt nature

1-2 cs de vinaigre balsamique



Préparation

préparation: env. 20 min

1. Cuire les pains pita selon les indications figurant sur l'emballage, entailler.
2. Farce: faire suer les champignons et les oignons dans le beurre. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.
3. Sauce: mélanger le yogourt et le vinaigre balsamique.
4. Farcir le pain pita avec de la roquette, des champignons et de la sauce. Servir sans attendre.

Remplacer les chanterelles par des champignons de culture, un mélange de pleurotes et de shiitake, par exemple.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 329 kcal; protéines: 12 g; lipides: 12 g; glucides: 45 g.