

Salade fattouche

D'ORIGINE LIBANAISE, LA SALADE FATTOUCHE EST TOUTE FRAÎCHE, TOUTE SIMPLE, TOUTE DÉLICIEUSE. ELLE SE MANGE AVEC DES CROÛTONS DE PITA (ET AVEC UNE FOURCHETTE).

préparation 25 minutes / **cuisson** 12 minutes / **portions** 4 à 6

CROÛTONS DE PITA

3	pains pitas, déchiquetés en gros morceaux
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel

VINAIGRETTE

45 ml	(3 c. à soupe) de jus de citron
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
5 ml	(1 c. à thé) de miel
1	petite gousse d'ail, hachée finement
	Sel et poivre

LÉGUMES

4	concombres libanais non pelés, tranchés
1	poivron rouge, épépiné et coupé en cubes
1 litre	(4 tasses) de laitue romaine déchiquetée
500 ml	(2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
2	oignons verts, émincés

CROÛTONS DE PITA

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis de silicone.

2 Dans un grand bol, mélanger les pitas et l'huile. Saler et bien mélanger. Répartir sur la plaque. Cuire au four environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant une fois pendant la cuisson. Laisser refroidir.

VINAIGRETTE

3 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

LÉGUMES

4 Mélanger les légumes et les croûtons dans le bol avec la vinaigrette. Servir immédiatement, sinon le pain pita va ramollir.



PITA POUF

C'est bien connu, le pain pita est plat. Mais savais-tu que lorsqu'il est cuit il gonfle comme un ballon ? Il ressemble alors à un gros coussin rempli d'air chaud, mais dès qu'il refroidit, il s'aplatit. Pfuut.