

# Trempelette au yogourt aux herbes avec légumes et croustilles de pita à l'ail

Moitié pita, moitié légumes • 15 minutes



Yogourt grec



Pains pitas



Carottes



Poivron



Persil



Ail



Sel d'ail

**BONJOUR YOGOURT GREC**

*Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient parfait pour vos trempettes!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes
Yogourt grec	200 g
Pains pitas	2
Carottes	340 g
Poivron	160 g
Persil	7 g
Ail	3 g
Sel d'ail	1 c. à thé
Huile*	
Poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

1



## Préparer

Peler, puis couper les **carottes** en bâtonnets de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Pour des bâtonnets de carotte plus croquants, les plonger dans un grand bol d'eau glacée. Bien éponger avec une serviette propre avant de servir.) Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper **chaque pain pita** en **8 pointes égales**.

3



## Préparer la trempette au yogourt aux herbes

Ajouter le **yogourt**, le **reste** du **sel d'ail** et le **reste** du **persil** dans un bol moyen. **Poivrer** et bien mélanger.

2



## Préparer les croustilles de pita à l'ail

Sur une plaque à cuisson, arroser les **pointes de pita** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis parsemer de l'**ail**, de la **moitié** du **persil** et de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire griller sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce que les **pitass** soient dorés et croustillants, de 4 à 6 minutes.

4



## Terminer et servir

Transférer la **trempette au yogourt** dans un bol de service, au choix. Disposer la **trempette au yogourt aux herbes**, les **croustilles de pita**, les **carottes** et les **poivrons** sur un plat de service.