

Pita au tofu croustillant

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Donne 4 portions



Ingrédients

- 454 g de tofu ferme (1 paquet), rincé, épongé et coupé en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
 - 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 4 pains pitas
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature 0% m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
- 250 ml (1 tasse) de laitue en lanières
- 250 ml (1 tasse) de chou rouge en lanières
- 125 ml (½ tasse) de carottes râpées



Préparation

1. Dans un bol, mélanger les lanières de tofu avec la fécule de maïs et la poudre d'oignon pour bien les enrober.
2. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les lanières de tofu et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Réserver.
3. Mélanger le yogourt nature avec le jus de citron et le persil.
4. Tartiner le centre des pitas du mélange de yogourt. Garnir de laitue, de chou et de carottes râpées.
5. Rouler les pitas. À savourer ou à réfrigérer pour les lunchs du lendemain!

Accompagnez votre pita de légumes variés, soit environ la quantité d'un poing, pour en faire une assiette équilibrée!

Miam! Bon appétit!