

# PITA À LA VOLAILLE

## et salade

Par pièce



Préparation: 15 minutes  
Cuisson: 10 minutes

### Pour 2 pièces:

- 5** 180 g d'escalope de dinde (ou poulet)
- o** Sel
- o** Poivre
- o** 1/2 cc de cumin
- 1** 1 cc d'huile végétale
- 1** 125 g de yogourt écrémé nature (p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- o** 1/4 cc de pâte de wasabi (ou de sambal oelek)
- o** 1 cc de vinaigre balsamique clair
- 8** 2 poches de pain pita
- o** 1/2 laitue iceberg
- o** 1 poivron rouge
- o** 50 g de germes de haricots mungo (frais ou en conserve)
- o** 1/2 papaye  
*ou Mangue*

**1.** Rincer, éponger et couper en dés l'escalope de dinde. Assaisonner avec le sel, le poivre et le cumin. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire sauter la viande env. 7 minutes de tous côtés. Mélanger le yogourt, le wasabi et le vinaigre balsamique. Saler. Badigeonner les poches de pain pita de crème. Réserver le reste de la crème.

**2.** Laver, essorer et couper en morceaux la laitue. Laver, épépiner et couper en morceaux le poivron. Laver et bien égoutter les germes de haricots mungo. Peler et couper en quatre la papaye. Retirer les graines avec une cuillère. Couper la papaye en petits dés. Mélanger la laitue, les germes de haricots, le poivron, la viande et la papaye. Remplir les poches de pain avec le mélange. Servir les poches de pain avec le reste des ingrédients et de la sauce.