

Pitas aux légumes sur mesure

Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30-40 minutes

- 1 concombre
- 2 grosses tomates
- 1 bouquet de brocoli
- 1 grosse carotte
- 150 ml (2/3 tasse) de cheddar
- 1 recette de *Guacamole sans pareil*
- 1 recette de *Trempeur de haricots*
- 5 pitas de blé entier, coupés en deux



MATÉRIEL REQUIS : 2 râpes à fromage / 3 planches à découper / 4 couteaux / 5 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / 4 grandes assiettes de service / petites assiettes pour la dégustation / 5 cuillères / 1 éplucheur

Préparation

- 1) Peler la carotte.
- 2) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 3) Couper le concombre et les tomates en minces tranches uniformes.
- 4) Râper la carotte.
- 5) Couper les fleurons de brocoli en petits morceaux.
- 6) Placer chacun des légumes préparés dans un bol distinct.
- 7) Râper le fromage.
- 8) Préparer la recette de *Guacamole sans pareil*.
- 9) Préparer la recette de *Trempeur de haricots*.
- 10) Disposer les ingrédients à la façon d'un buffet, les assiettes et les pitas en premier.
- 11) Les élèves peuvent créer leur propre pita en utilisant les ingrédients de leur choix.

..... Astuce du chef



Changez les légumes selon ce qui est à votre disposition et ce qui est de saison. Vous pouvez aussi changer les tartines (p. ex. utiliser du houmous). Laissez libre cours à votre imagination!

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com