



Les plats principaux

Pita burger à la Grecque avec feta

Pour 4 personnes.

Ingrédients

100 grammes de tomates séchées au soleil
1 oignon rouge (en anneaux)
poignée salade (mixte)
75 grammes de feta
4 pains pita
huile d'olive

Pour les burgers

400 grammes de haché de poulet (épicé)
40 grammes de pignons de pin (rôtis)
2 cuillères à soupe de chapelure
1 poivron jaune (en petits cubes)
1 échalote (coupée fin)
1 gousse d'ail
1 œuf
1 cuillère à café de menthe (séchée)
1 cuillère à café d'oregano (séché)
1 cuillère à café de persil

Pour l'aïoli

2 cuillères à soupe de jus de citron vert
2 cuillères à soupe de persil (frais)
100 millilitres de mayonnaise
1 gousse d'ail

Méthode de préparation

Faites d'abord l'aïoli. Mélangez bien tous les ingrédients et réservez au moins une demi-heure au frigo.

Mettez le haché dans un plat. Ajoutez l'échalote et les cubes de poivron. Mélangez bien le tout. Ajoutez ensuite la chapelure, l'œuf, l'ail pressé, les pignons de pin rôtis et les fines herbes. Mélangez avec une fourchette pour

obtenir une masse bien homogène.

Formez des hamburgers avec le mélange de haché et badigeonnez les 2 faces avec de l'huile d'olive. Préchauffez une poêle à mi-chaueur et cuisez les burgers environ 5-6 minutes de chaque côté. Entretemps coupez les pains pita en deux et faites-les griller brièvement dans un toaster ou au four.

Badigeonnez le fond des petits pains avec de l'aïoli. Répartissez ensuite sur la moitié des petits pains la salade, les anneaux d'oignon et les tomates séchées. Posez un hamburger sur chaque petit pain, terminez par de la feta émiettée et refermez avec l'autre moitié du petit pain pita.

