

Pitas santé

Temps de préparation : 20 minutes



Ingrédients :

- ✓ Pitas surgelés de bonne qualité (sans agent de conservation)
Ex. : « Food For Life : Ezékiel 4:9 » ou « Sprouted Power : Tortillas grains entiers biologiques »
- ✓ Mayonnaise
- ✓ Tartinade de tournesol vivante
- ✓ Humus
- ✓ Avocat
- ✓ Salade/épinard
- ✓ Carotte/betterave râpée
- ✓ Concombre coupée en julienne
- ✓ Végé-pâté
- ✓ Légumes lactofermentés
- ✓ Tomate
- ✓ Olive
- ✓ Poivron
- ✓ Germination – tournesol/luzerne etc.
- ✓ Oignon vert ou rouge
- ✓ Légumineuse
- ✓ Noix - graines

Préparation :

Badigeonner les pitas de mayonnaise, de tartinade ou d'humus (ou les 3 😊). Garnir au choix, rouler et déguster.

Facile et rapide à réaliser. Les combinaisons sont illimitées et c'est une excellente façon pour terminer les petits restes du frigo. Il suffit de l'adapter en fonction de vos goûts du moment et la disponibilité des ingrédients.

L'essayer c'est l'adopter !

Source : TFA/mc

Saviez-vous que ... :

La surgélation est une méthode de conservation qui élimine le besoin d'utiliser des produits chimiques nuisibles pour la santé.

Les pitas « Ezechiel 4:9 » contiennent sept grains germés, de l'eau filtré et du sel de mer ce qui en fait un excellent choix. La germination des grains favorise fortement la digestion permettant une meilleure assimilation des nutriments par l'organisme.

Certains préfèrent les pitas « Sprouter Power » pour leurs goûts plus moelleux, mais ils sont un peu moins santé.

Andrée Joubert N.D.