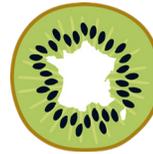


FICHE RECETTE : PAIN PITA AU KIWI, HOUMOUS ET TOMATES SÉCHÉES



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE LUCIE BRISOTTO

Originale, cette recette mêle le moelleux du pain pita au fondant des tomates séchées, le tout judicieusement associé au léger acidulé du kiwi.



Ingrédients

Pour les pains pita

1 càc de sel
14cl d'eau tiède
10g de levure fraîche de boulanger
(ou la moitié de levure sèche)
3 càs d'huile d'olive
250g de farine de blé

Garniture

3 kiwis de France, tomates séchées et feuilles d'épinards

Pour le houmous

150g de pois chiches cuits et égouttés
1 càs de purée de sésame
3 càs d'huile de sésame
1 gousse d'ail
1/2 citron
Sel, poivre



© Recette et photo : Lucie Brisotto



Préparation :

Préparation des pains pita

1. Emietter et diluer la levure de boulanger dans l'eau tiède. Verser le tout dans un grand saladier ou le bol d'un pétrin, puis recouvrir de la farine, de l'huile et du sel.
2. Pétrir à la main ou au robot pâtissier pendant 5 bonnes minutes, jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Couvrir d'un torchon puis laisser pousser pendant 2 heures.

Préparation du houmous

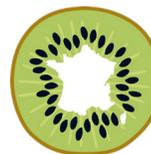
1. Dans un petit mixeur, déposer les pois chiches préalablement rincés, la purée et l'huile de sésame, la gousse d'ail grossièrement hachée et le jus de citron.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse (ajuster avec quelques cuillères à soupe d'eau si souhaité). Saler, poivrer et réserver.

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr

FICHE RECETTE : PAIN PITA AU KIWI, HOUMOUS ET TOMATES SÉCHÉES



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE LUCIE BRISOTTO



Préparation de la garniture et finalisation de la recette

1. Eplucher et couper les kiwis en rondelles, couper finement les tomates séchées puis laver les feuilles d'épinards.
2. Après le temps de pousse, reprendre la pâte puis la diviser en quatre. Chauffer une poêle (ou une plancha) à feu moyen, sans matière grasse.
3. Fariner le plan de travail puis étaler un premier pâton en forme ronde d'une épaisseur d'environ 4mm. Ensuite, cuire le pain pita sur la poêle chaude environ 1 minute de chaque côté, et procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
4. Une fois cuits, plier les pita en deux. Les garnir de houmous, de morceaux de tomates séchées, de feuilles d'épinards et de morceaux de kiwi.
5. A déguster tiède ou froid !



© Recette et photo : Lucie Brisotto

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr