

# Pita aux falafels

écrit par Pariseyn | 31 mai 2017



Beaucoup de pays du Moyen Orient ont faits de ce sandwich leur snack de rue favori. On comprend qu'ils n'ont pas tort quand on y a goûté.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [pains pita](#)

8 [falafels](#)

4 cuillères à soupe de [sauce tarator](#)

4 cuillères à soupe de tzatziki

1 tomate coupée en dés

Un demi concombre coupé en dés

1 oignon coupé en rondelles

Pour déguster les falafels chaude, les réchauffer au four vapeur 10 minutes pour qu'elles ne se dessèchent pas.

Réchauffer les pitas au dernier moment sur une poêle très chaude (fumante) 30 secondes de chaque coté : cela les marquera des marques typiques et donnera un goût de fumée en plus de les réchauffer. Si l'on ne souhaite pas ces marques, on peut simplement les réchauffer au four à micro ondes 15 secondes par pita, à pleine puissance (pour 2 pitas, 30 secondes, etc)



Pour le service, le plus simple est de réunir tous les ingrédients sur la table et laisser les convives préparer leur

propre sandwich.



Couper un arc de la pita pour former une poche.

Couper les falafels en deux pour faciliter leur mise en place dans le pain pita. Celles-ci peuvent être servies froides, tièdes ou chaude. Pour les réchauffer, les placer quelques secondes dans un four à micro-ondes.

Napper l'intérieur de tzatziki puis ajouter les autres ingrédients.

Terminer en nappant de sauce tarator.



Il peut être plus pratique de faire le mélange des salades et du tzatziki dans son assiette avant de fourrer le sandwich.

