

# PITAS

## *pains pour pitas*

*100g de soja texturé gros calibre  
sel - poivre - paprika - piments séchés  
origan - romarin - thym - herbes de Provence  
4 c. à s. d'huile d'olive  
250g de chou blanc émincé finement  
1 bol de yaourt au soja nature  
1 c. à c. de concentré de tomates  
1 c. à c. de moutarde  
2 c. à s. d'huile d'arachide  
1 c. à s. de jus de citron*

*La veille au soir, faire tremper le soja texturé dans de l'eau, additionnée de piments séchés, de paprika, de sel, de poivre, de thym, de romarin, d'origan et d'herbes de Provence. Le lendemain, égoutter soigneusement le soja. Mélanger dans un bol l'huile d'olive, 1 c. à c. de paprika, des piments séchés selon le goût, du sel, du poivre, du thym, du romarin, de l'origan et des épices de Provence. Verser ce mélange sur les dés de soja et bien les enrober. Les faire cuire sous le grill du four pendant ½ heure, en les retournant régulièrement. Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, l'huile d'arachide, la moutarde, le jus de citron, 1 c. à c. de paprika, le concentré de tomates, ainsi que du sel et du poivre. Chauffer les pains pitas, les ouvrir, et les remplir en alternance de morceaux de soja, de sauce au yaourt et de chou blanc.*