

## INGRÉDIENTS

 4 PORTIONS

 14 MIN

 FACILE

1 paquet de Vegan Schnitzel  
Garden Gourmet

4 pains pitas

60g de tomates

20g d'oignon rouge

10 g de roquette

80 g de mayonnaise (ou  
mayonnaise vegan)

Un peu de sauce harissa (ou piment  
doux)

C'est la recette végétarienne parfaite à faire en quelques minutes pour un déjeuner rapide et délicieux. Fais-la et profite-en avec tes amis et ta famille!

## PRÉPARATION

### 1. Cuisson des Schnitzel végétariens

Prépare les Schnitzel selon les instructions sur l'emballage. Coupe-les en lanières.

### 2. Préparation des légumes et du pain pita

Coupe les tomates en rondelles et l'oignon rouge en julienne. Ouvre le pain pita.

Étale la mayonnaise dans une moitié du pain pita et la sauce harissa dans l'autre.

### 3. Garnir les pain pita

Garnir de lanières de Schnitzel, de tomates, d'oignons et de feuilles de roquette.

Facultatif : Grille un moment le pain pita au four.

### 4. Petite astuce!

ASTUCE : Pour compléter cette recette et obtenir un menu sain et équilibré, prépare une entrée de légumes facile à emporter en pique-nique, par exemple des crudités de carotte, poivron, concombre... avec du houmous ou une salade en pot.

Accompagne-le d'un fruit.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**