

## Pita roulé au thon et tomate

4 portions

### Matériel nécessaire :

- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ passoire
- ❖ cul-de-poule
- ❖ cuillère à potage
- ❖ cuillère à mesurer
- ❖ tasse à mesurer
- ❖ papier-parchemin

### Ingrédients :

- ❖ 4 pains pita (ou tortilla)
- ❖ 2 oeufs
- ❖ 1 boîte de thon émietté
- ❖ 60 ml de mayonnaise
- ❖ 30 ml d'olives noires tranchées (facultatif)
- ❖ 4 tomates
- ❖ 100 g de fromage féta
- ❖ feuilles de laitue romaine
- ❖ Au goût ciboulette ou persil (facultatif)

### Méthode :

#### Cuire les oeufs

Déposer les œufs dans une casserole et ajouter de l'eau de manière à bien les immerger. Porter à ébullition puis cuire pendant 10 minutes.

#### Écaler les oeufs

Refroidir les œufs sous l'eau froide.

Rouler les œufs sur le plan de travail en appuyant légèrement, de manière à briser leur coquille. Enlever délicatement toute la coquille et rincer de nouveau les œufs à l'eau froide.

#### Couper les tomates en dés

Laver les tomates. Couper les tomates en tranches, ensuite en lanières, puis en dés.

**Préparer la garniture**

Hacher les œufs durs. Couper finement la ciboulette et le fromage féta. Déposer les œufs durs hachés, la ciboulette, le fromage féta, les dés de tomate, le thon et les olives noires dans un cul-de-poule. Mélanger, puis ajouter la mayonnaise. côtés qui dépassent comme un bonbon. Répéter l'opération pour les 3 autres.

**Garnir les pains pitas**

Déposer un pain pita sur une feuille de papier-parchemin. Placer une feuille de laitue, puis le 1/4 de la garniture. Rouler le pain pita sur lui-même tout en l'enveloppant dans le papier-parchemin. Vriller les 2 côtés qui dépassent comme un bonbon. Répéter l'opération pour les 3 autres.

Servir aussitôt ou réserver au réfrigérateur.