

## Ingrédients

- 1 Piadina
- Falafels
- Courgette
- Tomate
- Oignon Rouge
- Feta
- Graines de Sésame

### Pour la Sauce :

- Yaourt Soja Nature
- Filet de Jus de Citron
- Purée de Sésame (Tahin)
- Menthe
- Sel, Poivre



## Préparation :

- Préparer la sauce en mélangeant un yaourt de soja nature un filet de jus de citron, du tahin à doser selon vos goûts (je conseille au moins 15gr pour 100gr de yaourt). Hacher la menthe et l'ajouter à la sauce. Ajouter un filet d'eau pour diluer la texture si souhaité mais elle ne doit pas être trop liquide).
- Tailler la courgette en rondelles très fines, assaisonner de sel et poivre puis les faire griller quelques minutes (ici j'opte pour la air fryer, avec une cuisson forte à 200°C pour un effet "crispy").
- Tailler la tomate en rondelles ; hacher l'oignon ; émietter la feta.
- Réchauffer la piadina puis passer à l'assemblage.
- Etaler de la sauce sur une moitié, disposer tous les éléments de manière aléatoire selon vos envies, replier et déguster en parsemant de menthe fraîche !

### Infos :

- Les falafels peuvent être maison ou non bien sûr (des recettes dispo sur mon blog),.
- La sauce peu largement suffire à garnir 2 portions ; elle se conserve dans un pot au frais jusqu'à 5 jours.

*Pas de quantité précise, à chacun de jauger selon ses envies et son appétit au moment du repas. C'est ici une simple idée pour le quotidien, de repas facile, gourmand et qui reste équilibré dans la composition.*