



Pitas au poulet épicé et salade

Avec des pois chiches grillés, du concombre et une sauce au yaourt et au tahini



BISCUITS - ŒUFS -
MASCARPONE - CAFÉ

Quelle recette se cache
derrière ces ingrédients ?
À chacun de choisir sa
devinette !



Pois chiches



Poivre de Cayenne



Pain pita



Oignon rouge



Émincé de cuisson de
poulet épicé ✨



Mini-romaine ✨



Concombre ✨



Sauce au yaourt
et au tahini ✨

Total : 20 min.

Rapido

Facile

À manger dans les
3 jours

Notre boucher a pris soin d'épicer le poulet pour vous avec du ras-el-hanout, dont le nom signifie « ce qu'il y a de meilleur dans l'épicerie », un mélange d'épices aux saveurs intenses et chaudes. Très nourrissants, les pois chiches regorgent de fibres et de protéines.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle et saladier.
Recette de **pitas au poulet épicé et salade** : c'est parti !



1 GRILLER LES POIS CHICHES

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Égouttez les **pois chiches**.
- Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile de tournesol, saupoudrez de **poivre de Cayenne**, puis salez et poivrez.
- Faites griller au four 10 à 12 minutes. Disposez les **pains pita** à côté des **pois chiches** après 8 minutes.



3 MÉLANGER LA SALADE

- Dans le saladier, mélangez la moitié de la **sauce au yaourt et au tahini** au **vinaigre balsamique blanc**, puis salez et poivrez.
- Ajoutez presque toute la **mini-romaine**, les **pois chiches** grillés et le **concombre** à la vinaigrette.



2 CUIRE LE POULET

- Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**.
- Faites chauffer le reste d'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et faites cuire le **poulet** et l'**oignon rouge** 6 à 8 minutes.
- Pendant ce temps, taillez la **mini-romaine** en lanières et le **concombre** en petits dés.



4 SERVIR

- Servez les **pains pita** à table et laissez chacun garnir le sien à sa guise avec le reste de **mini-romaine**, le **poulet** et la **sauce au yaourt et au tahini**.
- Accompagnez le tout de la **salade**.

★**CONSEIL** : Si vous avez un grille-pain, utilisez-le pour réchauffer les pains pita. Vous pouvez aussi faire griller les pois chiches à la poêle. Ainsi, vous n'aurez plus à allumer le four !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pois chiches (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre de Cayenne (cc) 🌿	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain pita (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Émincé de cuisse de poulet épicé (g) *	100	200	300	400	500	600
Mini-romaine (cœur) *	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3247 / 776	515 / 123
Lipides (g)	29	5
Dont saturés (g)	6,7	1,1
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	10,4	1,7
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

🌿 À PROPOS :

Nom : Poivre de Cayenne / cayenne peper

Origine : Inde

À consommer avant : Décembre 2018

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !