



PIZZA SUR PAIN PLAT AU GYROS DE POULET

Au chou rouge et au poivron



CHOU ROUGE RÂPÉ

Malgré son nom, sa couleur tire plutôt vers le pourpre avant la cuisson. C'est en ajoutant des ingrédients acides, comme du vinaigre, lors de la cuisson que le chou rougit.



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gyros de poulet ✨



Concentré de tomates



Thym séché



Pain plat libanais



Fromage vieux râpé ✨



Chou-rouge râpé ✨



Total : 20-25 min.



Quick & Easy



Très facile



À manger dans les 3 jours

Avec un fond de pain plat garni d'une combinaison étonnante d'ingrédients, cette pizza est des plus originales. En plus d'égayer l'assiette avec sa jolie couleur mauve, le chou rouge accompagne parfaitement le gyros de poulet grâce à une vinaigrette fraîche et sucrée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, petit bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **pizza sur pain plat au gyros de poulet** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Détaillez le **poivron rouge** et émincez l'**oignon rouge**. S'il y en a, coupez les gros morceaux de **gyros de poulet** en deux.



2 CUIRE LE GYROS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **gyros de poulet** 2 à 3 minutes. Il ne doit pas être entièrement cuit à ce stade.



3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le **concentré de tomates**, 2 cs d'eau par personne, le **thym séché** et ½ cc de vinaigre balsamique noir par personne. Remuez jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis salez et poivrez.



4 GARNIR LES PAINS PLATS

Disposez le **pain plat libanais** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-le de **sauce tomate**. Garnissez les **pains plats** avec l'**oignon rouge**, le **poivron rouge** et le **gyros de poulet**. Versez la graisse de cuisson du **gyros** sur les pizzas. Parsemez de **fromage vieux râpé** et enfournez les **pizzas** 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit croquante.



5 PRÉPARER LE CHOU ROUGE

Pendant ce temps, dans le bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, l'huile d'olive vierge extra, le reste de vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez ensuite le **chou rouge** et mélangez bien.



6 SERVIR

Servez les **pizzas** sur les assiettes et garnissez avec le **chou rouge**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gyros de poulet (g) *	140	280	420	560	700	840
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Fromage vieux râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Chou-rouge râpé (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3594 / 859	669 / 160
Lipides total (g)	35	7
Dont saturés (g)	13,7	2,6
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	15,9	3,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	47	9
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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