



Shawarma Poulet

ingrédients

- g Galette de poulet, congelée, non cuite
- à soupe Feuilles de coriandre (coriandre), crues
- Ail cru
- à soupe Épices, graines de cumin
- g Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
- g Épices, paprika
- MAGGI Tablet
- MAGGI Mameum Epices
- g Poivrons, piment fort, vert, cru
- ml Jus de citron vert, cru
- ml Huile, olive, salade ou cuisine
- Pot Yaourt, grec, nature, lait entier
- à thé Jus de citron, cru
- portion DENNY'S, salade de chou
- Oignons, crus
- Concombre, à la peau, cru
- à soupe Feuilles de coriandre (coriandre), crues
- ml Huile, olive, salade ou cuisine
- à thé Épices, poivre rouge ou poivre de cayenne
- Pain, pita, blé entier

préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un sac congélation. Introduire le poulet dans le sac. Fermer et secouer pour bien les imprégner. Réserver au frais
2. Râper l'ail. Mélanger les ingrédients de la sauce au yaourt dans un bol, filmer et placer au frais jusqu'au moment de servir.
3. Laver la salade et la tailler en chiffonnade. Eplucher le concombre, ôter les graines et le tailler en petits cubes. Eplucher et ciseler l'oignon. Laver et ciseler la coriandre. Mélanger tous les ingrédients de la salade et assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron.
4. Chauffer une grosse poêle pour grillade. Cuire les escalopes de poulet jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur des deux côtés. Placer au fur et à mesure dans une grande assiette et couvrir de papier aluminium pour les maintenir au chaud. Découper les escalopes en tranches
5. Ouvrir les pains pita en deux et les aplatir. Remplir de salade, de tranches de poulet et ajouter 1 c à s de sauce. Rouler le chawarma et envelopper dans une feuille de papier sulfurisé.

Nutrition

Les glucides	16,8 g
Énergie	164,68 kcal
Les graisses	8,83 g
Fibre	1,82 g
Protéine	5,85 g
Graisses saturées	1,59 g
Sodium	1121,66 mg
Les sucres	2,7 g

60 Minutes

6