



PITA GYROS DE POULET CHOU CHINOIS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 100 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru
- 1 unité grande de pain pita (70 g)
- 100 grammes de gyros de poulet
- 5 grammes de miel
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 50 grammes de carotte, crue
- 5 grammes de cacahuètes
- 5 grammes de sucre roux
- 5 grammes de vinaigre de vin rouge
- 5 grammes de mayonnaise

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'oignon 2 à 3 minutes. 2 Ajoutez le gyros de poulet à l'oignon et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez la sauce miel-gingembre et la mayonnaise avec 1/2 cs d'eau par personne. Dans le bol, mélangez le chou et la carotte avec, par personne : 1/2 cs de sucre et 1 cs de vinaigre de vin blanc. Ajoutez 1 pincée de sel et mélangez bien le tout. 3 Enfourez le pain pita 2 à 3 minutes. Coupez grossièrement la little gem et ajoutez-la au saladier. Incorporez-y 1/2 cs par personne de mayonnaise miel-gingembre que vous avez préparée. Concassez finement les cacahuètes salées. 4 Tartinez l'intérieur du pain pita de la mayonnaise restante. Garnissez la pita de poulet, oignon, chou et carotte à l'aigre-douce ainsi que de salade. Saupoudrez le tout de cacahuètes. Servez la salade restante, la carotte et le chou à l'aigre-douce en accompagnement.
- 2° 1 Préchauffez le four à 200°C. Coupez l'oignon en demi-rondelles. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Faites-y cuire l'oignon 2 à 3 minutes. 2 Ajoutez le gyros de poulet à l'oignon et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes. Dans le petit bol, mélangez la sauce miel-gingembre et la mayonnaise avec 1/2 cs d'eau par personne. Dans le bol, mélangez la carotte avec, par personne : 1/2 cs de sucre et 1 cs de vinaigre de vin blanc. Ajoutez 1 pincée de sel et mélangez bien le tout. 3 Enfourez le pain pita 2 à 3 minutes. Coupez grossièrement le chou chinois et ajoutez-la au saladier. Incorporez-y 1/2 cs par personne de mayonnaise miel-gingembre que vous avez préparée. Concassez finement les cacahuètes salées. 4 Tartinez l'intérieur du pain pita de la mayonnaise restante. Garnissez la pita de poulet, oignon, chou et carotte à l'aigre-douce ainsi que de salade. Saupoudrez le tout de cacahuètes. Servez la salade restante, la carotte et le chou à l'aigre-douce en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (374 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	456 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	20 g	40 %
GLUCIDES	14 g	54 g	21 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	5 g	19 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	122 mg	456 mg	19 %