



## KEBABS AU POULET

 30 minutes 1 heure et 40 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 50 grammes d'oignon cru
- 2 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement [80 g]
- 2 unités grandes de pain pita [140 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 unité petite d'échalote, crue [12 g]
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru [45 g]
- 5 grammes de persil, frais
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 150 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 15 grammes de vinaigre de vin rouge
- 5 grammes de paprika
- 4 grammes de gingembre, poudre
- 5 grammes de curry, poudre
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez la sauce. Pelez et écrasez l'ail dans un grand bol. Epluchez l'échalote et ciselez-la. Pressez le citron. Ciselez les herbes. Ajoutez le fromage blanc et mélangez tous les ingrédients de la sauce dans le bol.
- 2° Réalisez ensuite la marinade en mélangeant les ingrédients dans un plat [huile d'olive, vinaigre de vin, paprika, curry, gingembre et herbes de Provence]. Salez et poivrez selon vos goûts.
- 3° Taillez le poulet en fines lamelles puis plongez-les dans la marinade au moins une heure.
- 4° Faites chauffer une poêle à feu moyen, puis faites-y griller de tous les côtés le poulet légèrement égoutté, pour environ 10 minutes de cuisson.
- 5° Taillez la tomate en rondelles. Pelez l'oignon et émincez-le en rondelles également. Lavez la salade, essuyez-la et coupez-la en lamelles.
- 6° Ouvrez les pains et étalez la sauce à l'intérieur. Garnissez ensuite les pains de salade, de tomate, d'oignon et de viande.
- 7° Rajoutez un peu de sauce et dégustez aussitôt.
- 8° © Fast Good Cuisine - Les recettes rapides simples et saines

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [468 g]	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	492 kcal	25 %
PROTÉINES	9 g	44 g	88 %
GLUCIDES	10 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
SODIUM	103 mg	484 mg	20 %