

PAIN PITA HOUMOUS ET POULET

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités grandes de pain pita (280 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 200 grammes de houmous,
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)
- 3 grammes de cumin, graine
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez l'huile avec l'ail, le cumin, du sel et du poivre. Ajoutez le poulet et laissez mariner 10 minutes. Faites dorer le poulet 3 à 4 minutes sur toutes les faces. Réchauffez les pains pita au grille-pain. Fendez-les en 2 sans les ouvrir et garnissez l'intérieur de houmous et poulet. Arrosez de jus de citron. Servez avec des légumes cuits ou crus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (249 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	408 kcal	20 %
PROTÉINES	14 g	34 g	67 %
GLUCIDES	17 g	42 g	16 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	7 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	266 mg	662 mg	28 %