Justine
Diététicien · 629505150

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

1º 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 %