Pains pita complets à l'émincé de poulet accompagnés de yaourt et de salade

Avec de succulentes épices méditerranéennes

Les pains pita complets sont fourrés d'un mélange aux arômes typiquement méditerranéens : ail, paprika et cumin en poudre. Pour en faire un repas complet, servez-les avec une salade fraîche à la mâche et préparez votre propre vinaigrette. Délicieux les chaudes journées d'été !

❄ conserver au frigo

25-30 min · *très simple* · *manger au début* · *plaît aux enfants*

❄ ☐ Dés de filet de poulet

❄ ☐ Mâche

❄ ☐ Yaourt turc

☐ Oignon

☐ Gousse d'ail

☐ Poivron vert

☐ Tomates cœur de bœuf

☐ Cumin en poudre

☐ Paprika en poudre

❄ ☐ Pains pita complets

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Poivron vert	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cœur de bœuf	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Dés de filet de poulet (g)	110	220	330	440	550	660
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pains pita complets 1)	2	4	6	8	10	12
Mâche (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Yaourt turc (cs) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	2	2	3
Huile d'olive extra-vierge (cs)*	½	1	1½	2	2	3
Vinaigre de vin blanc (cc)*	½	1	1½	2	2	3
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 7) Lait/lactose
15) Peut contenir des traces de cacahuètes, de noix et de céleri

Ustensiles
Poêle, saladier

Valeurs nutritionnelles 718 kcal | 38 g protéines | 82 g glucides | 23 g lipides dont 6 g saturés | 13 g fibres

1 Préchauffez le four à 220 degrés (ou utilisez un grille-pain pour réchauffer les pains pita).

2 Émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le très finement. Coupez le poivron en petits morceaux et les tomates en tranches.

3 Faites chauffer la poêle et grillez le cumin en poudre 30 secondes à bon feu. Ajoutez l'huile d'olive, l'oignon, les dés de poulet et le paprika, puis remuez 6 à 8 minutes sur feu moyen. À mi-cuisson, ajoutez l'ail et le poivron vert. Salez et poivrez selon votre goût.

4 Entre-temps, humectez légèrement les pains pita et réchauffez-les 5 minutes au four ou au grille-pain.

5 Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive extra-vierge, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que du sel et du poivre. Dans un saladier, mélangez la mâche à la vinaigrette.

6 Dressez les pains pita sur les assiettes. À table, chacun garnit soi-même les pains pita avec le poulet, la tomate, le yaourt et la salade.

Conseil ! Si vous souhaitez obtenir des pains plus moelleux, passez-les au grille-pain plus tôt et conservez-les dans une boîte fermée jusqu'au moment de passer à table.