Bol de gyros au poulet

RECETTES – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5-7 MIN

TEMPS DE REPOS : 30 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet
- 3/4 tasse de **vinaigrette grecque maison** ou du commerce
- 6 tasses de verdure au choix (iceberg, épinards, romaine)
- 1 grosse tomate, coupée en dés
- 1 concombre, coupé en dés
- ¼ tasse d'oignon rouge, ciselé
- 1 tasse de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- Huile d'olive
- 1 tasse de feta, émietté
- 1 tasse de **sauce tzatziki maison** ou du commerce
- Menthe fraiche, au goût
- Sel et poivre
- Tranches de citron

Préparation

1. Couper le poulet en cube.
2. Mettre la moitié de la vinaigrette dans un plat et y ajouter le poulet. Laisser mariner pendant 30 minutes.
3. Pendant que le poulet marine, couper les légumes.
4. Monter les bols divisant dans 4 bols la verdure, les tomates, les concombres, l'oignon et les pois

chiches. Réserver.

5. Dans un poêlon, chauffer un peu d’huile d’olive et faire cuire le poulet à feu élevé pendant 5 minutes ou jusqu’à ce que le poulet soit complètement cuit et légèrement doré.
6. Déposer le poulet sur les salades.
7. Parsemer de feta, de sauce tzatziki et de menthe.
8. Saler et poivrer.
9. Au goût, presser des tranches de citron sur la salade.
10. Déguster la salade seule ou accompagnée de pain pita.