



# Shoarma de poulet et pain plat libanais

servi avec des pommes de terre sautées en dés

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Pomme de terre à chair ferme



Oignon



Concombre



Gousse d'ail



Menthe fraîche



Yaourt entier



Shoarma de poulet



Tomate



Salade little gem



Pain plat libanais

## Ingrédients de base

huile d'olive, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique noir, moutarde, poivre et sel

## Bien commencer

x

### Ustensiles

Petit bol, Saladier, Plaque de cuisson, Papier sulfurisé, Papier aluminium

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Shoarma de poulet* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate* (pc)	½	1	2	2	3	3
Salade little gem* (pc)	1	2	2	4	4	6
Pain plat libanais (pc)	1	2	3	4	5	6

#### À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2190 / 524	386 / 92
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	4,8	0,9
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	7,2	1,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,0	0,2

### Allergènes:

7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



## 1. FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez soigneusement les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm. Répartissez les dés de pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélangez-les à ½ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes. Remuez de temps en temps.



## 4. DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, coupez la **tomate** en cubes. Coupez la little gem en deux, retirez-en la partie dure et coupez-la en lamelles. Dans un saladier, mélangez - par personne - ¼ cs d'huile d'olive vierge extra, ½ cc de vinaigre balsamique noir, ½ cc de moutarde, du sel et du poivre pour obtenir une vinaigrette. Ajoutez les légumes et mélangez bien.



## 2. PRÉPARER LE TZATZIKI

Hachez l'oignon. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez-en les graines à l'aide d'une cuillère. Coupez le concombre en fines rondelles. Écrasez l'ail ou coupez-le très fin. Détachez les feuilles de menthe de leur branche et ciselez-les finement. Dans un petit bol, mélangez le concombre, l'ail et la moitié de la menthe au yaourt. Salez et poivrez le **tzatziki**.



## 5. GARNIR LE PAIN PLAT LIBANAIS

Enveloppez les pains plats dans du papier aluminium et enfourez-les 3 à 5 minutes avec les pommes de terre. Répartissez-y ensuite la little gem et les cubes de **tomates**. Ajoutez le shoarma de poulet et répartissez un peu de **tzatziki** dessus. Enroulez ensuite le pain plat.



## 3. CUISSON DU SHOARMA DE POULET

Faites cuire ¼ cs d'huile d'olive par personne dans une poêle à feu moyen-vif. Faites-y revenir les oignons 8 à 10 minutes - ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



## 6. SERVIR

Répartissez les dés de pommes de terre dans les assiettes et servez avec le reste du **tzatziki**. Disposez un pain plat garni sur chaque assiette. Garnissez du reste de menthe (zie TIP).

Enjoy!