



Sandwich méditerranéen

AU POULET MARINÉ

Ingrédients

POULET MARINÉ

- 500 g de filet de poulet
- 1 citron jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.c de paprika en poudre
- 2 c.à.c de cumin en poudre
- 2 c.à.c de coriandre en poudre
- 1 c.à.c de poivre
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 20 ml d'huile d'olive

PAINS PITA

- 200 ml d'eau tiède
- 2 c.à.c de levure sèche de boulanger
- 10 gr de sucre
- 200 g de yaourt grec
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 c.à.s de sel
- 500 gr de farine
- 50 gr de persil ciselé

GARNITURE

- 2 tomates
- ½ oignon rouge
- ½ concombre

SAUCE AU YAOURT

- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de menthe
- 1 citron
- 200g de yaourt grec

TU AURAS BESOIN DE :

- Poêle
- Saladiers
- Presse-agrume ou fourchette
- Couteaux
- Planche à découper
- Balance
- Verre mesureur
- Éplucheur
- Cuillère/spatule



ASTUCE DU CHEF : Vous pouvez reproduire la technique de la marinade avec d'autres viandes et poissons qui a pour avantage de les attendrir et d'aromatiser en profondeur !

INFO SANTÉ : Ce sandwich apporte toute l'énergie nécessaire car il rassemble : glucides, fibres, protéines, calcium et bien sûr, plaisir !

Méthode

POULET MARINÉ

- 1 Éplucher et émincer finement les gousses d'ail.
- 2 Presser le jus du citron et le verser dans un saladier.
- 3 Découper ensuite le poulet en fines lamelles et les déposer dans la marinade. Mélanger délicatement de sorte à ce que tous les morceaux soient bien en contact avec le liquide. Réserver.

PAINS PITA

- 4 Dans un saladier, verser la levure avec le sucre et l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
- 5 Ajouter l'huile d'olive et le yaourt grec et mélanger grossièrement.
- 6 Verser la farine et le sel dans le mélange précédant puis bien mélanger.
- 7 Sur un plan de travail, verser un peu de farine puis déposer la pâte pour la malaxer environ 5 minutes.
- 8 Former une boule de la pâte puis la séparer en 8 parts de taille identique, les couvrir d'un torchon propre et les laisser gonfler pendant 15 minutes.
- 9 Fariner le plan de travail et étaler une première boule à la main en un cercle fin de 25 cm de diamètre. Répéter pour chaque boule.
- 10 Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et le répartir sur toute la surface à l'aide d'un essuie-tout. Laisser bien chauffer.
- 11 Déposer un premier pain et laisser cuire pendant 2 minutes environ puis le retourner avec une spatule pour le cuire encore 1 minute sur l'autre face.
- 12 Faire cuire tous les pains puis les empiler et les couvrir d'un torchon propre.

SAUCE AU YAOURT

- 14 Laver la menthe après l'avoir séchée avec attention et effeuiller les tiges. Sur une planche, émincer les feuilles. Réserver.
- 15 Éplucher puis émincer la gousse d'ail.
- 16 Presser le citron.



- 17 Dans un saladier mélange le yaourt avec le citron, l'ail et la menthe. Réserver la sauce jusqu'au dressage.

GARNITURE

- 18 Laver les tomates puis les découper en rondelles d'épaisseur moyenne (1 cm).
- 19 Peler le concombre, l'épépiner puis le découper en cubes de 2cm environ.
- 19 Éplucher l'oignon rouge puis réaliser des rondelles assez fines.

CUISSON ET MONTAGE

- 20 Faire chauffer une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Y déposer les morceaux de poulet mariné et les laisser cuire de chaque côté jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.
- 21 Déposer un premier pain.
- 22 Le couvrir d'une première couche de sauce.
- 23 Ajouter quelques crudités de la garniture.
- 24 Déposer les morceaux de poulet puis ajouter à nouveau de la sauce au yaourt.
- 25 Rabattre les deux côtés du pain sur la garniture pour former le sandwich.