



# PITA AU POULET À LA GRECQUE

## INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

MACÉRATION : 1 HEURE

CUISSON : 15 MINUTES

2 PORTIONS

1/2 lb de poitrine de poulet,  
en cubes

### MARINADE

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à soupe d'aneth frais

1/4 tasse d'oignon rouge en dés

1 c. à thé d'ail émincé

1 c. à thé de zeste de citron

1 c. à soupe d'huile végétale

### SALADE DE CONCOMBRE

1/2 tasse de concombre épiné  
et râpé

1 c. à soupe d'oignon rouge en dés

1 c. à thé d'ail émincé

1 c. à thé d'aneth frais

1/8 c. à thé de poivre noir moulu

2 c. à soupe de yogourt grec nature

2 pains pita, coupés en deux

1/2 tasse de laitue romaine,  
lavée et hachée

## Valeur nutritive

PAR PORTION 2 pochettes

### Équivalences rénales :

2 éq. féculent + 4 éq. protéine +  
1 éq. légume

Calories	<b>389 Kcal</b>
Protéines	<b>34 g</b>
Glucides	<b>40 g</b>
Fibres	<b>2,5 g</b>
Lipides	<b>10 g</b>
Gras saturés	<b>1g</b>
Cholestérol	<b>66 mg</b>
Sodium	<b>389 mg</b>
Potassium	<b>536 mg</b>
Phosphore	<b>362 mg</b>

## PRÉPARATION

- 1 Réunir les ingrédients de la marinade dans un bol et y ajouter le poulet. Mélanger, recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer pendant au moins une heure.
- 2 Préparer la salade de concombre. Presser les concombres râpés pour en extraire tout le liquide. Ajouter l'oignon, l'ail, l'aneth, le poivre et le yogourt. Mélanger, recouvrir de pellicule plastique et réserver au réfrigérateur.
- 3 Chauffer une poêle à feu moyen et y verser le poulet et la marinade. Faire sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, une quinzaine de minutes.
- 4 Pour confectionner les sandwichs, disposer le poulet cuit dans chaque pochette. Garnir de salade de concombre et de laitue.