LE BLOG D'UN MEC MES RECETTES

AVEC DES #TRUCSDEFILLES WEIGHT WATCHERS

PITA POULET/TZATZIKI

6/9 SMARTPOINTS | FACILE | 30 MIN | 2 PERS.

INGRÉDIENTS :

2 BLANCS DE POULET - 0 SP
1 OIGNON ROUGE - 0 SP
1 SACHET DE CHOUX BLANC ET CAROTTES RÂPÉS - 0 SP
2 PAINS PITA - PAR PETIT PAIN 3 SP / PAR GRAND PAIN 6 SP

POUR LA MARINADE :
4CC D'HUILE D'OLIVE - 6 SP
1CS DE JUS DE CITRON - 0 SP
2 GOUSSES D'AIL - 0 SP
3CC DE MOUTARDE DE DIJON - 0 SP
3CC DE PAPRIKA DOUX, 1CC D'ORIGAN SÉCHÉ - 0 SP
1CC D'ÉPICE À STEACK - 0 SP
1 CUBE DE BOUILLON DE POULE DÉGRAISSÉ ÉMIETTÉ - 0 SP
TOURS DE MOULIN À POIVRE NOIR - 0 SP
1 PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE - 0 SP

POUR LE TZATZIKI :
½ CONCOMBRE COUPÉ EN DÉS OU RÂPÉ - 0 SP
150G DE FROMAGE GREC > 0.2% MG (TYPE PAGE 0%) - 0 SP
1 GOUSSE D'AIL, 2 BRANCHES DE CORIANDRE - 0 SP
1 PINCÉE DE POIVRE, 1 PINCÉE DE SEL - 0 SP

PRÉPARATION :

COUPEZ LE POULET EN FINES LANIÈRES, ET MÉLANGER LES INGRÉDIENTS DE LA MARINADE DANS UN PLAT. PLACEZ LE POULET AU FRIGO 3 OU 4H, OU MIEUX, PRÉPAREZ-LE LA VEILLE.
POUR LE TZATZIKI : COUPEZ EN PETITS DÉS LE CONCOMBRE OU RÂPEZ-LE ET FAITES DÉGORGER 15 MIN, METTEZ-LE DANS UN SALADIER AVEC LA GOUSSE D'AIL PRESSÉE, LA CORIANDRE HACHÉE FINEMENT, LE FROMAGE GREC, LE SEL ET LE POIVRE. MÉLANGEZ ET METTEZ AU FRAIS.
FAITES CUIRE LE POULET DANS UNE POÊLE ANTIADHÉSIVE JUSQU'À CE QUE LE POULET SOIT SUFFISAMMENT CUIT OU AU FOUR PENDANT 30/40MIN, ATTENTION, IL NE FAUT PAS QU'IL SÈCHE !
COUPEZ L'OIGNON ROUGE EN RONDELLE ET PASSEZ LES PAINS PITA AU TOASTER.
DRESSEZ EN METTANT UN PEU DE TZATZIKI AU FOND DU PAIN, DU POULET, UN PEU DU MÉLANGE CHOUX BLANC/CAROTTES ET RÉPÉTEZ L'OPÉRATION.
DÉCOREZ AVEC DES RONDELLES D'OIGNON ROUGE.

CONSEIL :

VOUS POUVEZ AJOUTER DES OLIVES, DE LA FETA, DU PIMENT VERT OU REMPLACER LE TZATZIKI PAR UNE AU AUTRE SAUCE...
N'OUBLIEZ PAS DE COMPTER VOS POINTS.