

Sandwich Pita au poulet méditerranéen



Sandwich Pita au poulet méditerranéen



Portions : 10



Prep & Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Sauce Tahini :

1/2 tasse (125 ml) de pâte tahini
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron frais
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
2 c. à thé (10 ml) de cumin en poudre
1/2 c. à thé (2 ml) de sel
1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude

Présentation :

30 oz (900 g) Morceaux de poitrine de poulet saupoudrés entièrement cuits de Reuven (code produit 10540)
10 pitas de poche de blé entier, coupés en deux
3 tasses (750 ml) de laitue hachée
2 tasses (500 ml) de tomates hachées
2 tasses (500 ml) de concombre haché
1 tasse (250 ml) d'oignon rouge haché
2/3 tasse (150 ml) de feuilles de persil frais

Instructions pour la préparation

Sauce Tahini : Fouetter ensemble le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le sel. Incorporer l'eau chaude jusqu'à consistance lisse.

Présentation : Préparer les morceaux de poitrine de poulet saupoudrés selon les indications sur l'emballage. Pour chaque partie, diviser 2,25 oz (60 g) des morceaux de poulet cuits (environ 7) entre 2 moitiés de pita. Couvrir uniformément avec 1/3 tasse (75 ml) de la laitue hachée, 3 c. à soupe (45 ml) de tomates hachées, 3 c. à soupe (45 ml) de concombre haché, 1 1/2 c. à soupe (22 ml) d'oignon rouge haché et 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de persil. Arroser avec 2 c. à soupe (30 ml) de Tahini sauce.

