



5 15

Gyros au porc épicé

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 452; protéines 36 g; matières grasses 11 g; glucides 47 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 20 mg; sodium 2 700 mg

Un sandwich aux tranches de porc bien relevé rehaussé d'une rafraîchissante sauce tzatziki!

Ingrédients



500 g (environ 1 lb) de filets de porc



15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement pour Souvlaki



4 pains pita sans pochette



160 ml (2/3 de tasse) de tzatziki



1 carotte coupée en julienne

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1 petit oignon rouge émincé

Facultatif:

- 1/4 de concombre coupé en bâtonnets

Préparation

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 2 Saupoudrer le filet de porc d'assaisonnement pour souvlaki.
- 3 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire le filet de porc de 18 à 20 minutes.
- 4 Retirer du feu. Laisser tiédir et émincer.
- 5 Tartiner les pitas avec le tzatziki, puis garnir de porc, de julienne de carotte, d'oignon rouge et, si désiré, de concombre. Rouler les pitas.

Idée pour accompagner



Salade de légumes grillés à la grecque

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Dans un plateau en aluminium pour le barbecue, cuire 1 courgette émincée, 3 demi-poivrons de couleurs variées, 1 petit oignon rouge coupé en quartiers et 6 asperges. Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et 30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché. Saler et poivrer. Incorporer les légumes grillés coupés en morceaux et le contenu d'un pot de feta coupée en dés de 200 g.