



Gyros au porc

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

2 heures

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 581; protéines 36 g; M.G. 24 g; glucides 59 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 266 mg; sodium 665 mg

Rafraîchissez l'heure du lunch avec des gyros au porc et sauce tzatziki, un sandwich à la grecque tout simplement exquis!

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de filet de porc coupé en petits cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- Sel et poivre au goût
- 4 pitas grecs
- 8 feuilles de laitue frisée verte
- 2 tomates coupées en dés
- 1/2 oignon rouge émincé

Pour le tzatziki:

- 1/2 concombre pelé, épépiné et râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de gros sel
- 1 gousse d'ail hachée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0%
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les cubes de porc avec l'origan, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, le jus de citron et l'ail. Saler, poivrer et remuer. Couvrir et laisser mariner 2 heures au frais.
- 2 Faire tremper des brochettes en bambou dans l'eau froide environ 30 minutes avant la cuisson.
- 3 Pendant ce temps, mélanger le concombre avec le gros sel dans un bol. Déposer dans une passoire et laisser dégorger 30 minutes.
- 4 Remettre le concombre dans le bol et ajouter le reste des ingrédients du tzatziki. Remuer. Réserver au frais.

- Remettre le concombre dans le bol et ajouter le reste des ingrédients du tzatziki. Remuer. Réserver au frais.
- 5 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter les cubes de porc et jeter la marinade.
- 6 Piquer les cubes de porc sur les brochettes.
- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 10 à 12 minutes en les retournant quelques fois.
- 8 Garnir les pitas de tzatziki, de laitue, de tomates, d'oignon rouge et de brochettes de porc. Retirer les brochettes en bambou, puis rouler les pitas sur la garniture.