

Caty

Gyros au porc, tzatziki aux tomates séchées

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

MARINAGE

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 546; protéines 35 g; M.G. 22 g; glucides 53 g; fibres 3 g; fer 4 mg; calcium 148 mg; sodium 463 mg



Voici une façon différente de cuisiner les côtelettes de longe de porc! Faites-les mariner et griller sur le [barbecue](#) avant de les trancher pour en faire un savoureux [sandwich chaud](#). Accompagnés de tzatziki aromatisé, ces gyros au porc sont un pur délice!

Ingrédients

- 6 côtelettes de longe de porc de 80 g (environ 2 3/4 oz) chacune
- 2 petites courgettes
- 4 pitas

Pour le tzatziki:

- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt grec nature 0%
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto aux tomates séchées
- 5 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 mini-concombre coupé en dés
- Sel et poivre au goût

Pour la marinade:

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de grains de coriandre finement écrasés
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients du tzatziki. Réserver au frais.
- 2 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les côtelettes de porc et remuer afin de les enrober de marinade. Laisser mariner pendant 10 à 15 minutes au frais.

marinade. Laisser mariner de 10 à 15 minutes au frais.

- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
- 4 Émincer finement les courgettes sur la longueur. Égoutter les côtelettes et jeter la marinade.
- 5 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes. Fermer le couvercle et cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté. Sur la grille chaude et huilée, cuire les rubans de courgettes de 2 à 3 minutes, en les retournant fréquemment.
- 6 Sur la grille supérieure du barbecue, faire griller les pitas 30 secondes de chaque côté.
- 7 Émincer les côtelettes. Garnir les pitas de courgettes, de porc et de tzatziki. Rouler en serrant.