



## Pitas souvlaki au poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

35 minutes

MARINAGE

6 heures

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

*Des pitas bien garnis comme ceux que l'on trouve dans les meilleurs restos grecs!*

### Ingrédients

600 g (1 1/3 lb) de poitrines de poulet sans peau coupées en cubes

4 pains pita grec de 15 cm (6 po)

#### Pour la marinade:

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive

60 ml (1/4 de tasse) de menthe hachée

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin

#### Pour la sauce:

80 ml (1/3 de tasse) de yogourt nature

30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché

10 ml (2 c. à thé) de zestes de citron

Sel et poivre au goût

#### Pour la garniture:

1/2 oignon rouge émincé

1/4 de concombre anglais coupé en rondelles

2 tomates émincées

4 feuilles de laitue romaine

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

### Étapes

- 1 Dans un sac hermétique, verser les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de poulet et laisser mariner de 6 à 10 heures au frais.
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F) ou le barbecue à puissance moyenne-élevée. Égoutter le poulet et jeter la marinade. Piquer les cubes de poulet sur quatre brochettes.
- 4 **Cuisson au four:** déposer les brochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée. Chauffer les pitas 1 minute au four à la position «gril» (*broil*). **Cuisson au barbecue:** sur la grille chaude et huilée, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée, en retournant les brochettes en cours de cuisson. Faire dorer les pitas 1 minute sur la grille.
- 5 Garnir les pains de sauce, d'oignon rouge, de concombre, de tomate et de laitue. Déposer une brochette de poulet au centre de chaque pita. Retirer la broche et fermer le pain.