



Pains plats au chawarma de dinde

Avec des piments verts de Turquie, de l'iceberg et de l'aïoli



CHAWARMA

Cette cuisse de dinde très tendre porte le label de qualité français Label Rouge et est assaisonnée de différents épices qui la rendent encore plus savoureuse.



Piment vert de Turquie *



Poivron rouge *



Oignon rouge



Chawarma de dinde *



Iceberg *



Pain plat



Aïoli *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 3 jours

Le pain plat et la viande épicée sont une combinaison récurrente que vous connaissez sous forme de burritos mexicains, pizza turque ou kebab. Ce sont des bonnes idées recettes pour célébrer le week-end. Ou n'importe quel jour de la semaine bien sûr ! Cette fois-ci, nous avons choisi de la dinde pour faire le chawarma, qui est plus maigre que, par exemple, l'agneau.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Sautreuse et bol.

Recette de pains plats au chawarma de dinde : c'est parti !



1 DÉCOUPER

- Épépinez les **piments verts de Turquie** et le **poivron rouge**. Coupez les deux en petits dés.
- Émincez l'**oignon rouge**.

👉 **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, sachez que le sambal est délicieux dans ce plat. Servez-le à table ou ajoutez-en 1 cc par personne à l'aïoli.



3 GARNIR

- Pendant ce temps, coupez l'**iceberg** en fines lamelles, puis mélangez-les à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre de vin blanc dans le bol. Salez et poivrez.
- Disposez l'**iceberg** sur les **pains pita**, ajoutez le **chawarma** et les **légumes** par-dessus. Garnissez avec l'**aïoli**, puis roulez les **pains pitaas** ★.



2 CUIRE À LA POÊLE

- Chauffez la moitié du beurre dans la sauteuse à feu moyen-vif et faites revenir les **piments verts de Turquie**, le **poivron** et l'**oignon rouge** 3 minutes.
- Ajoutez le **chawarma de dinde** et le reste de beurre à la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Servez les **pains pita** au **chawarma** sur les assiettes.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire de cuire les pains pita avant consommation. Si vous les préférez chaudes, réchauffez-les à la poêle plutôt qu'au four. Mais rapidement : sinon, elles deviennent croustillantes et ne peuvent plus être roulées. Si les pains pita ne tiennent pas correctement, enveloppez-les d'aluminium.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment vert de Turquie (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chawarma de dinde (g) *	120	240	360	480	600	720
Iceberg (cœur) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Pains plat (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	2	4	6	8	10	12
Aïoli (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3975 / 950	749 / 179
Lipides (g)	55	10
Dont saturés (g)	11,5	2,2
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	10,0	1,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait / Lactose 22) Noix 25) Sésame

👉 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à la moitié de l'aïoli et mélangez-le à 25 g de yaourt maigre, par exemple. Le plat compte alors 807 kcal : 38 g de lipides, 78 g de glucides, 8 g de fibres, 34 g de protéines et 0,9 g de sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !