

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 25 MIN

👤 FACILE

1 paquet de Sensational Filet Chicken Style Garden Gourmet

1 cuillère à café de mélange d'épices pour shawarma au poulet

2 grosses tomates, tranchées

160 g de laitue hachée

1/2 concombre

2 oignons nouveaux (ou oignon rouge émincé)

1 citron

2 cuillères à soupe d'alternative au yogourt végétalien (ou yogourt faible en gras)

2 wraps ou pains plats

1/2 gousse d'ail

1cc d'huile d'olive

feuilles de coriandre fraîche, facultatif

Il y a quelque chose en plus quand vous pouvez manger avec vos mains ! On adore ces saveurs méditerranéennes délicieuses... avec nos poitrines de poulet véganes!

PRÉPARATION

1. Préparation des poitrines de poulet

Badigeonnez les poitrines de poulet d'huile et enrobez-les d'épices.

2. Cuisson des poitrines de poulet

Faites frire les poitrines de poulet à feu doux-moyen pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, puis tranchez-les finement.

3. Préparation du tzatziki

Hachez finement le concombre, placez-le sur une feuille de papier absorbant, emballez-le et pressez-en un peu le jus. Jetez-le dans un bol avec le yaourt, un filet de jus de citron, l'ail écrasé et un peu de sel et de poivre.

4. Préparation des Gyros

Réchauffez les pains plats au micro-ondes ou faites-les griller au feu de gaz pendant quelques secondes. Tranchez les tomates et les oignons nouveaux. Servez les pains plats chauds avec la salade, les poitrines de poulet et garnir d'oignons nouveaux. Servez avec des quartiers de citron supplémentaires et de la coriandre fraîche si vous en avez!

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**