Poulet au gingembre dans un pita !

RECETTES – REPAS – SANDWICHS – VOLAILLES

NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 30H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Poulet

- 1/2 petit oignon haché finement
- 3 grosses gousses d’ail hachées
- 1 c. thé de coriandre moulue
- 3 c. soupe de mélasse
- 2 c. soupe de sauce soya
- 3 c. soupe de sauce de poisson
- 3 c. table de gingembre frais haché
- Sel et poivre du moulin
- 4 poitrines de poulet coupées en cube

Sauce à l’ail

- 1 tasse de yogourt grec nature ou de yogourt nature
- 4-6 grosses gousses d’ail bouillies
- 2 c. table d’huile d’olive
- Sel et poivre du moulin

Montage

- 6-8 pains pitas
- Feuilles de salade au choix

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade (oignon, ail, coriandre, mélasse, sauce soya, sauce de poisson, gingembre, sel et poivre).
2. Ajouter le poulet et bien mélanger.
3. Laisser reposer au frigo 30 minutes.
4. Pendant ce temps, faire la sauce à l’ail en mélangeant tous les ingrédients.
5. Cuire le poulet et servir sur des pains pitas chauds avec de la sauce à l’ail!