



# GYROS À LA GRECQUE

Accompagné de riz et de poivron poêlé



Riz basmati



Poivron jaune \*



Poivron rouge \*



Oignon



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Graines de cumin moulues



Paprika fumé



Thym séché



Origan séché



Gyros de filet de porc \*



Tomate \*



Persil plat frais \*

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Sans gluten

Sans lactose

Ce soir, laissez-vous transporter dans une taverne grecque grâce à ce gyros accompagné de riz et de tomate. La cuisine grecque se caractérise notamment par l'usage multiple qu'elle fait des épices et des herbes. Plat réconfortant grec par excellence, le gyros de ce soir est notamment assaisonné avec du cumin, du thym et de l'origan. Le persil plat vient relever l'ensemble — son goût est en effet légèrement plus piquant que celui du persil normal.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle et sauteuse avec couvercle.  
Recette de **gyros à la grecque** : c'est parti !



### 1 COUPER LES LÉGUMES

- Pour le **riz**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émiettez ½ cube de bouillon par personne au-dessus et mélangez bien. Ajoutez le riz et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, coupez le **poivron jaune et rouge** en fines lanières. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 3 APPRÊTER LE RIZ

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en cubes.
- Ciselez le **persil plat**.
- Mélangez le **riz**, la **tomate** et la moitié du **persil plat**. Salez et poivrez.



### 2 CUIRE LE GYROS

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire le **concentré de tomates**, le **cumin**, le **paprika**, le **thym**, l'**origan** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez l'**oignon**, ainsi que le **poivron jaune et rouge**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez le **gyros** et faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 6 minutes de plus.



### 4 SERVIR

- Servez le **riz** et disposez le **gyros** en partie par-dessus et en partie à côté.
- Garnissez avec le reste du **persil plat**.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de cumin moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé (cc)	1	2	3	4	5	6
Thym séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gyros de filet de porc (g) *	120	240	360	480	600	720
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2784 / 666	509 / 122
Lipides (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,5	0,7
Glucides (g)	85	16
Dont sucres (g)	14,4	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	3,1	0,6

#### ALLERGÈNES

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

