



GYROS DE POULET FAÇON KEBAB

Avec des frites au four, de la salade et des tomates



AIL

L'ail est généreux en saveurs ! Si vous souhaitez adoucir son goût, cuisinez l'ail en chemise : lavez, essuyez et assaisonnez la gousse (non pelée) d'huile d'olive, puis enfournez.



Pommes de terre Inova



Gousse d'ail



Mini-tomates Roma ✱



Ciboulette fraîche ✱



Mayonnaise ✱



Gyros de poulet ✱



Mélange de salades ✱

Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

En Turquie, si vous commandez un döner kebab, vous obtiendrez un sandwich de lamelles de viande grillée, si vous commandez un kebab, vous dégusterez une viande rôtie à la broche, comme dans cette recette. À la place d'une sauce classique à l'ail, vous allez préparer une vinaigrette à base de lait ribot. À l'origine, ce lait est issu de la fabrication du beurre ; d'où ses autres noms : babeurre et « buttermilk » en anglais.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier, petit bol et poêle.

Recette de **gyros de poulet façon kebab** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en frites fines de ½ à 1 cm. Épongez-les avec de l'essuie-tout, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les **frites** 25 à 35 minutes ou plus longtemps si vous les aimez croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LE GYROS DE POULET

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire le **gyros de poulet** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de lait ribot, remplacez-le par du yaourt ou du lait normal. La vinaigrette sera plus ou moins épaisse selon les ingrédients, mais le goût ira bien avec le plat. Si vous n'avez rien de tout cela, limitez-vous à la mayonnaise.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **mini-tomates Roma** en deux et ciselez la **ciboulette**.



5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez le **mélange de salades**, les **tomates Roma** et la vinaigrette.

CONSEIL : Si vous avez du sambal, sachez qu'il accompagne très bien le kebab.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET LA MAYONNAISE

Pour la vinaigrette, mélangez 1½ cs de **mayonnaise** par personne, le lait ribot et la **ciboulette** dans le saladier (si vous n'avez pas de lait battu, jetez un œil à notre conseil ★). Salez et poivrez. Dans le petit bol, mélangez le reste de **mayonnaise** et l'**ail**. Si vous avez reçu une grosse **gousse** ou que vous trouvez l'**ail** cru trop fort, réduisez la quantité de moitié.



6 SERVIR

Dans un kebab, tous les ingrédients sont empilés : servez les **frites** sur les assiettes. Disposez la **salade** par-dessus, puis le **gyros de poulet**. Garnissez de **mayonnaise à l'ail**. Si vous préférez que les frites restent croustillantes, disposez la **salade** et le **gyros** à côté des **frites**. Accompagnez le tout du restant de **mayonnaise à l'ail**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tomates Roma (g) *	100	150	200	250	300	350
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	140	175	200
Gyros de poulet (g) *	110	220	330	440	550	660
Mélange de salades (g) 23) *	100	150	200	250	300	350

*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait ribot* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3372 / 806	578 / 138
Lipides total (g)	51	9
Dont saturés (g)	7,6	1,3
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	7,6	1,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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