



Souvlakis sur pita au porc



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



880
calories

ACCOMPAGNEMENT

Brocolis rôtis

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de vin, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 8 souvlakis de porc maigre
- 1 brocoli, en fleurons
- 1 oignon rouge, haché
- 1 tomate, en rondelles
- 30 ml de vinaigre de vin blanc
- 80 grammes de feta, en dés
- 150 grammes de tzatziki
- 8 pitas au blé
- 1 contenant d'épices grecques

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 450 °F.
- Couper le brocoli en fleurons, hacher finement l'oignon et trancher les tomates en rondelles.
- Sur une plaque de cuisson, mélanger les brocolis d'un filet d'huile, assaisonner avec ½ du mélange d'épices, saler, poivrer, mélanger et rôtir au four 15 minutes, jusqu'à tendreté.
- Dans un bol, mélanger les oignons, le vinaigre et 2 c. à s. d'eau, saler, poivrer et laisser mariner.
- Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le porc avec le mélange d'épices restants, saler, poivrer et cuire, 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer et réserver.
- Griller les pitas 1 minute au four, transférer, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et réserver.
- Dans un bol, mélanger les brocolis rôtis, ½ des oignons marinés, ½ du feta et un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Monter les assiettes en répartissant les pitas grillés, la sauce tzatziki, le porc, les tomates, le feta restant et les oignons marinés. Servir la salade de brocolis rôtis en accompagnement.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit