

35 minutes – Facile

Souvlaki de poulet

avec légumes rôtis, riz basmati et tzatziki

2P **3P** INGRÉDIENTS

300	450	g de poitrines de poulet
80	120	ml de yogourt grec
1	2	gousses d'ail
0.5	1	bouquet d'origan
80	120	g de champignons crimini
1	1	poivron rouge
1	2	g de tomates italiennes
1	1	concombre libanais
0.5	1	citron
45	60	ml de olives kalamata
130	200	ml de riz basmati
		huile d'olive*
		* non inclus

Dans votre kitCe dont vous avez besoin

Poêle, bol

Pour 4 personnes, multiplier les quantités du 2P par 2 (exemple: 1 tasse pour 2P devient 2 tasses pour 4P). Les quantités de légumes varient selon la taille disponible au marché. Laver et essuyer les produits frais avant de commencer la recette. Les valeurs nutritives sont indiquées pour une portion individuelle.

**COOK IT**



Cuire le riz

Amener une casserole avec 1^{2P} | 1,5^{3P} tasses d'eau à ébullition. Verser le riz, couvrir et cuire à feu doux pendant 10-12 minutes.



Mise en place

Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper les tomates en quartiers. Râper le concombre et couper le poivron en dés. Hacher l'ail et l'origan. Couper les champignons en quartiers.



Cuire les légumes

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen élevé. Ajouter les champignons, les tomates et le poivron. Cuire 5-6 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Réserver.



Cuire le poulet

Dans un bol, mélanger le yogourt avec l'ail, le concombre et le jus d'un demi-citron. Chauffer un filet d'huile à feu moyen élevé dans une poêle. Ajouter le poulet et l'origan. Cuire de 6-8 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Saler et poivrer.



Monter l'assiette

Servir le poulet avec le riz basmati, les légumes, les olives et le yogourt. Ajouter du jus de citron au goût. Bon appétit!

Calories 605 kcal | Lipides 18 g | Saturés 6 g | Trans 4 g | Cholesterol 25 mg | Protéines 20 g | Glucides 50 g | Sucres 11 g | Sodium 80 mg