



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Pita grec au poulet

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
20-25	poitrines de poulet décongelées	20-25
¼ tasse	huile végétale	60 mL
2 c. à table	feuilles d'origan séchées	30 mL
5	gousses d'ail émincées	5
2	gros oignons	2
50-60	mini pitas (ou 25 pitas de taille régulière coupés en deux)	50-60
Sauce tzatziki :		
2 tasses	yogourt	500 mL
2 tasses	crème sure	500 mL
2	concombres râpés	2
2	bouquet d'aneth haché	2
2	citrons pour en extraire le jus	2
2 c. à table	origan	30 mL
Garniture :		
4 tasses	laitue hachée	1 L
4 tasses	concombres tranchés	1 L
4 tasses	tomates tranchées	1 L

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



Préparation

1. Couper le poulet en minces lanières.
2. Mélanger le poulet avec l'origan, l'ail et l'oignon, ajouter l'huile et cuire au four à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit au complet. La température interne du poulet doit atteindre 330 °F (165 °C).
3. Sauce tzatziki : Combiner les ingrédients de la sauce dans un bol de taille moyenne. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
4. Couper le tiers supérieur des pitas et remplissez chaque pita d'une cuillère de laitue et d'une cuillère du mélange au poulet. Garnir de concombres et de tomates.
5. Ajouter une cuillère de sauce tzatziki dans chaque pita. Servir immédiatement sinon les pitas ramolliront.

Valeur nutritive

Par portion de 174 g

Calories 260

Lipides 11 g

Saturés 3.5 g

+ trans 0 g

Sodium 220 mg

Glucides 21 g

Fibres 3 g

Sucre 2 g

Protéines 19 g

Calcium 50 mg

Fer 2 mg

Portion selon le Guide Alimentaire

1 Légumes et fruits

1 Produits céréaliers

1 Viandes et substituts