



Souvlaki de poulet

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Mesure impériale	Ingrédient	Mesure métrique
7,7 lb	poulet désossé sans peau, une vingtaine de morceaux de 6 oz 170 g)	3,5 kg
¼ tasse	huile végétale	60 ml
8 gousses	ail haché fin	8 gousses
3	oignons tranchés	3
¾ tasse	farine tout usage	175 ml
9 tasses	lait	2,25 l
2 c. à table	origan séché	30 ml
2 c. à table	zeste de citron râpé	30 ml
6 tasses	concombre en dés	1,5 l
3 tasses	yogourt nature	750 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
25	pitats au blé entier de 7 po (18 cm)	25
8	tomates fraîches concassées	8
Facultatif :	poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Déposer le poulet sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Cuire de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (75 °C). Laisser refroidir un peu et couper en morceaux de 1 po (2,5 cm).
3. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter l'ail, puis cuire pendant deux minutes.
5. Ajouter la farine au lait en fouettant, puis incorporer ce mélange aux oignons dans la poêle à frire.

Ajouter en remuant le zeste de citron, l'origan, le sel et le poivre, au goût.

6. Laisser refroidir en remuant souvent pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.
7. Ajouter le poulet à la sauce.

Note 1 : La suite se trouve à la page 2.

Note 2 : Une variante végétarienne est proposée à la page 2.

Note 3 : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

8. Dans un bol, mélanger le concombre et le yogourt.
9. À l'aide d'une cuillère, déposer le poulet sur les pitas (sandwich ouvert). Ajouter une cuillerée du mélange de yogourt et garnir de tomates concassées.

Variante végétarienne proposée

Souvlaki de pois chiches – Suivre les étapes 1 à 6. Retirer une quantité suffisante de sauce pour le nombre voulu de portions végétariennes. Ajouter ensuite des pois chiches cuits à la sauce souvlaki et suivre la même méthode de présentation.

Pour la recette végétarienne, utiliser environ de $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ de tasse (de 125 à 175 ml) de pois chiches cuits et $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de sauce.

Valeur nutritive pour 190 g (6,5 oz)	
Calories	230
Lipides	5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	280 mg
Glucides	25 g
Fibres	3 g
Sucres	5 g
Protéines	20 g
Calcium	100 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
$\frac{1}{2}$ Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
1 Viandes et substituts