



Toque & Tablier



Pitas de poulet au curry

Pour 4 pitas.
Préparation 10min

Bien s'organiser : Préparez ce plat en avance pour le manger entièrement froid ou faites cuire le poulet au dernier moment pour le manger chaud : c'est mieux !

Ma liste de courses... Chez

Le volailler:

- 285 g de filets de poulet fermier (Label Rouge si possible)

Le primeur :

- 2 tomates
- ¼ de grand concombre
- 1 grosse poignée de roquette
- ¼ d'oignon
- 3 cuillères à soupe de citron

Le boulanger :

- 4 pains pitas

Le crémier :

- 1 yaourt grec ou bulgare

L'épicier :

- Sel poivre
- ½ cuillère à café bombée de curry en poudre
- Huile

1. Epluchez et émincez l'oignon en petits morceaux (pour savoir comment s'y prendre pour le faire facilement, regardez mon geste du chef).
2. Lavez la roquette et les tomates. Epluchez le concombre. Coupez en rondelles le concombre et les tomates, réservez le tout.
3. Dans un grand bol, versez le yaourt, ajoutez l'oignon coupé, le jus de citron, du sel et du poivre, goûtez et rectifiez si besoin.
4. Réalisez des aiguillettes de poulet (coupez-les en lanières en somme). Faites chauffer de l'huile dans une poêle sur feu modéré et jetez le poulet dedans. Ajoutez le curry, le sel et poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Laissez-le cuire 3-4 minutes et non trop, afin qu'il reste tendre. Otez le poulet. Versez un peu d'eau, augmentez le feu, laissez l'eau bouillir et s'évaporer tout en grattant les sucs de cuisson du poulet avec une spatule quelques secondes afin de faire un jus. Réservez le tout au chaud.
5. Humectez les pitas avec un peu d'eau, passez-les au micro-ondes quelques instants, ouvrez-les en 2 dans le sens que vous souhaitez (longueur ou largeur). Avec une cuillère à soupe, garnissez-les de sauce au yaourt. Ajoutez la roquette, les rondelles de tomates et de concombre et enfin, le poulet avec un peu de jus. Envoyez sans attendre !