

# metro



## Pitas au poulet avec sauce tzatziki

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 2 Votes



Sans Lactose

6 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:05 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**80 ml** Sauce style mayonnaise 1/2 moins de gras  
(1/3 tasse) avec huile d'olive

**15 ml** Jus de citron  
(1 c. à soupe)

**1** Petite gousse d'ail, haché finement

**1** Concombre de taille moyenne, coupé en deux, épépiné

**500 ml** Poulet cuit, coupé en bouchées  
(2 tasses)

**1** Grosse tomate cerise, coupée en dés

**60 ml** Oignon rouge, tranché  
(1/4 tasse)

**6** Pitas au blé entier de 8 po (20 cm) chacun

### Préparation

Combiner la sauce Hellmann'sMD

avec le jus de citron et l'ail. Râper finement 1/4 du concombre et l'ajouter à la mixture de sauce Hellmann'sMD.

Mélanger le tout, et réserver. Trancher le reste du concombre. Remplir les pitas de poulet, de tranches de concombre, de tomates et d'oignon. Garnir du mélange de sauce Hellmann'sMD.

Source : Hellmann's

### Accords bières et mets



#### Équilibrée et désaltérante

Appréciée pour sa polyvalence. Découvrez l'équilibre parfait entre l'amertume du houblon et le goût sucré du malt de cette bière au corps léger à moyen et à la finale franche.

### Mentions légales

#### Recettes sans lactose

---

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.** , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---