

Share

 Share on Facebook

Next



Shutterstock Portions 4pers. Portions 4pers. Type de repas Plats principaux

Ingredients 250 g (8 oz) de poitrine de poulet, désossée



SHUTTERSTOCK

### Portions

4 PERS.

### Ingrédients

- 250 g (8 oz) de poitrine de poulet, désossée et sans la peau
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir
- 2 oignons rouges moyens, coupés en fines rondelles
- 2 poivrons rouges  
coupés dans le sens de la longueur en gros morceaux plats
- 4 pains pita au blé entier (15 cm ou 6 po)
- 62 g (2 oz) de feta, émiettée (125 ml ou 1/2 tasse)
- 45 ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée

### Type de repas

Plats  
principaux

Portions:  pers.

 Share on Facebook

Next

Share

## Préparation

1. Vaporiser une poêle à fond cannelé d'enduit antiadhésif pour la cuisson. Préchauffer à feu modéré. Saupoudrer le poulet de sel et de poivre noir. Faire griller durant 4 minutes de chaque côté. Lorsque le poulet est tiède, couper en morceaux.
- 
2. Mettre les oignons et les poivrons rouges, le côté de la peau vers le bas, dans la poêle. Faire cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que les poivrons soient carbonisés. Quand les poivrons sont tièdes, enlever la peau et couper en tranches épaisses.
- 
3. Garnir les pains pita de rondelles d'oignon, de morceaux de poivron, de poulet et de feta. Faire griller durant 4 minutes. Saupoudrer de menthe.

## Vous aimerez aussi



Recette de sauce à pizza maison



Sauce à pizza savoureuse



Tarte aux asperges et au fromage Fontina



Recette de lait de poule maison



**ABONNEZ-VOUS ET PROFITEZ D'UNE OCCASION DE GAGNER UNE HONDA ACCORD HYBRIDE DE 40 000 \$!**

Économisez jusqu'à **69%**

»

**ABONNEZ-VOUS**

Le modèle peut varier.


