



Kebab de poulet à la libanaise, légumes et sauce à l'ail



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

- 4 filets de cuisses de poulet (ou filet de poulet classique)
- 1 tiret d'huile d'olive
- 1 tiret de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
- 1 cuillerée à thé de cannelle en poudre
- 1 paquet roquette
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- 1 poivron jaune
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 petit bocal de yaourt grec
- 2 gousses d'ail (pressées)
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 4 wraps
- 1 citron vert (jus)
- 1 sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le poulet en lamelles et mélangez celles-ci avec l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, la coriandre, la cannelle, du poivre et du sel. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Faites cuire les morceaux de poulet en mélangeant.
- 2.** Mélangez la roquette avec la coriandre et le persil hachés grossièrement.
- 3.** Coupez le poivron en lamelles, la tomate en tranches et l'oignon en anneaux.



- 4.** Mélangez le yaourt à la grecque avec l'ail, le jus de citron vert, la menthe hachée finement, du poivre et du sel.
- 5.** Garnissez les wraps de toutes ces préparations, refermez-les et servez immédiatement.