



*Les Saveurs de demain dans le monde*

## Wrap de chawarma de poulet à la relish concombre-radis

Ce wrap de chawarma est un succulent emprunt à la cuisine de rue populaire servie au Moyen-Orient et en Europe. Il inclut des tranches de poulet marinées, du yaourt crémeux au tahini et une relish concombre-radis.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

### Ingrédients pour 4 wraps :

#### Chawarma de poulet :

- 25 ml d'huile d'olive
- 25 ml de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à café de mélange d'épices pour chawarma (voir recette ci-après)
- 10 g d'**Ail semoule Ducros**
- 5 g de **Sel de mer Ducros**
- 5 g de **Poivre Noir concassé Ducros**
- 450 g de poulet (cuisses ou blancs), désossé et sans la peau

#### Yaourt au tahini :

- 125 ml de yaourt grec nature
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à café de zeste de citron râpé
- ¼ c. à café de **Sel de mer Ducros**

#### Relish concombre-radis :

- 4 c. à café d'huile d'olive
- 3 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de menthe fraîche hachée
- 1.25 g de **Sel de mer Ducros**

- 0.6 g d'**Ail semoule Ducros**
- 0.6 g de **Poivre Noir concassé Ducros**
- 1/2 concombre anglais (sans pépins) coupé en dés
- 70 g de radis coupés en dés
- 2 c. à café d'oignon vert finement émincé

#### Wraps :

- 4 pains pita, pains lavash ou tortillas (20 cm)
- 4 feuilles de laitue
- 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée

- 1 Pour préparer le chawarma de poulet, mélangez l'huile, le vinaigre, le jus de citron, le mélange d'épices et le Sel de mer, l'Ail semoule et le Poivre Noir concassé Ducros dans un petit récipient. Placez le poulet dans un grand sac en plastique refermable ou dans un plat en verre. Ajoutez la marinade et remuez pour la répartir de façon homogène. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure ou plus longtemps pour des saveurs plus prononcées.
- 2 Pendant ce temps, réalisez le yaourt au tahini en mélangeant tous les ingrédients dans un petit récipient jusqu'à homogénéité. Couvrez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 3 Pour préparer la relish concombre-radis, mélangez l'huile, le jus de citron, la menthe, le Sel de mer, l'Ail semoule et le Poivre Noir concassé Ducros dans un grand saladier. Ajoutez le concombre, les radis et les oignons verts et mélangez soigneusement. Couvrez. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 4 Retirez le poulet de la marinade. Jetez le reste de marinade. Placez le poulet sur une plaque couverte de papier aluminium.
- 5 Faites rôtir le poulet au four préchauffé à 230 °C pendant 15 à 20 minutes. Découpez le poulet en fines lamelles. Servez sur les pains pita et garnissez de laitue, de menthe hachée, de yaourt au tahini et de relish concombre-radis.

**Informations nutritionnelles par wrap :** 443 calories, 23 g de lipides, 30 g de protéines, 29 g de glucides, 108 mg de cholestérol, 965 mg de sodium, 5 g de fibres