



KEBAB

- 4 PERS.

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 4 pains pittas ou wraps
- 400g d'escalopes de dinde ou poulet ou encore veau
- 150 g de fromage blanc nature (pour la sauce blanche)
- Le jus d'1/2 citron ou 1 à 2 c. à soupe de jus de citron selon le goût
- 2 tomates
- 1/8ème de chou rouge
- Quelques feuilles de laitues selon le nombre de sandwich
- 1 oignon
- Ail
- Sel et poivre
- Persil
- Vinaigre
- Paprika
- Curry
- Gingembre moulu
- Herbes de Provence
- Huile d'olive (50ml)

USTENSILES

- Poêle
- Couteau et planche à découper
- Plat creux
- Bol

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 30 min
- Cuisson | 10 min

1 Couper les escalopes en petits morceaux (en dés). Dans un plat creux, verser l'huile d'olive, puis 2 cuillères à café de paprika, 1 de gingembre, 4 de curry. Délayer, puis ajouter du sel, du poivre et 2 cuillères à café de vinaigre. Pour finir, ajouter 1 à 2 cuillères à café d'herbes de provence. Mélanger le tout en y ajoutant les morceaux de viande.

Verser le fromage blanc dans 1 bol. Mélanger avec le jus de citron, 1 ou 2 cuillères à soupe d'ail en poudre, du sel, du poivre et du persil.

2 Faire cuire les morceaux de viande à la poêle jusqu'à ce qu'ils dorent un peu.

Couper les tomates en demi-tranches, les oignons en lamelles, la laitue en morceaux et le chou rouge en fine lamelle.

3 Poser les crêpes à plat ou alors fendre légèrement les faluches, puis tartiner le fond avec une couche de sauce blanche, puis ajouter les morceaux de laitue, les morceaux de tomates, puis les morceaux d'oignons parsemés.

Ajouter la viande cuite sur cela et arroser d'une couche de sauce. Refermer les crêpes avec un cure-dent piqué dans les bords relevés.