

# Gyros de poulet avec pain pita et sauce tzatziki

Total time **165 mins** 30 mins temps de cuisson

Nutritional facts (per portion):  
**3072 kJ / 735 kcal**

Fat: **26 g** Protein: **47 g**  
Carbohydrates: **62 g**

## INGREDIENTS

2 portion(s)

**4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman  
**3** gousses d'ail  
**1 càc** de paprika doux moulu  
**0.5 càc** de cumin  
**400 g** de cuisses de poulet (sans peau et désossées)

### Sauce Tzatziki :

**1** grand concombre vert  
**3 càs** de yaourt grec  
**1 pincée** de poivre  
**1** gousse d'ail  
**2** pains pita grecs

## PREPARATION

### Step 1

**2 càs** de yaourt nature - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **3** gousses d'ail - **1 càc** d'origan - **1 càc** de paprika doux moulu - **0.5 càc** de romarin séché - **0.5 càc** de cumin - **1 càc** de cumin noir - **400 g** de cuisses de poulet (sans peau et désossées)

Pour la marinade, mélanger le yaourt avec la sauce soja citronnée Kikkoman dans un bol. Ajouter l'ail pressé et les épices dans le bol et bien mélanger. Faire mariner le poulet dans la sauce obtenue pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.

### Step 2

**1** gros concombre vert - **3 càs** de mayonnaise - **3 càs** de yaourt grec - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 pincée** de poivre - **1** gousse d'ail

Pour préparer la sauce tzatziki, râper le concombre dans un bol. Ajouter la mayonnaise, le yaourt grec, la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et le poivre. Ajouter l'ail pressé et mélanger le tout.

### Step 3

**0.5 bouquet** de menthe - **2** pains pita grecs - **1 càs** de graines de grenade

Faire griller le poulet sur un gril préchauffé pendant environ 15 minutes. Servir dans les pains pita toastés avec la sauce tzatziki, de la menthe hachée et des graines de grenade.