

## PAIN PITA AU POULET MARINÉ



*Temps de préparation: 2h - Temps de cuisson: 40mn - Nombre de portions: 8*

### Ingrédients:

- 55g Huile d'olive
- 5g Levure boulangère fraîche
- 1cx Sucre en poudre
- 150g Eau
- 150g Farine complète
- 100g Farine de blé
- 1 cc Sel
- 600g Escalope de poulet sans peau coupés en morceaux
- 6 gousses d'ail Ail
- 60g Moutarde
- 70g Sauce tomate
- 2cc Origan déshydratée
- 10g Vinaigre
- - Poivre
- 1/4 zeste citron
- 1/2cc Piment
- 10 brins Coriandre frais
- 200g Yaourt
- 200g Laitue iceberg
- 2 Tomates

### Préparation:

- Préparation pain pita:

Mettre 1cc huile d'olive, 5g de levure boulangère fraîche, 1cc sucre en poudre et 150g d'eau dans le bol, puis chauffer 30 sec/37°C/vitesse 2.

- Ajouter 150g de farine de blé complète, 100g de farine à pain et 1/2 de cc sel, puis activer le mode 3 min/pétrir.

- Transvaser la pâte dans un récipient, la façonner en boule et l'envelopper de film alimentaire. Laisser pousser 1 heure environ à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.

- A l'aide de la spatule, diviser la pâte en 8 pâtons (50 g chacun env), puis façonner chacun en boule et laisser reposer 15 minutes. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chaque pâton de manière à obtenir des disques (Ø 12 cm env.). Laisser reposer 15 minutes.

- Préchauffer le four à 250°C en y insérant la plaque de four.

- Poser 2-4 disques de pâte sur la plaque de four, puis enfourner et cuire 3-4 minutes à 250 °C. Les cercles doivent gonfler un peu et légèrement dorer.

- Placer les pains pita cuits sur une assiette et les couvrir d'un torchon pour qu'ils ne durcissent pas. Enfourner les autres pains et procéder à l'identique. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

- Le poulet mariné:

Mettre le poulet dans un récipient et réserver.

- Mettre 5 gousses d'ail, 60g de moutarde, 70g de sauce tomate, 1cc de sel, 2cc d'origan, 20g de jus de citron, 50g d'huile d'olive, 10g de vinaigre et 1 pincée de poivre dans le bol, puis mélanger 30 sec/vitesse 7. Napper le poulet de cette marinade puis mélanger à l'aide de la spatule.

- Mettre le poulet mariné dans le bol, mettre le panier cuisson à la place du gobelet sur le couvercle du bol, puis cuire 12 min/120°C/sens inverse/vitesse 1. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

- La sauce au yaourt :

Mettre 1 gousse d'ail, ¼ de zeste de citron jaune, 1/2 cc de piment en poudre et 10 brins de coriandre fraîche, puis hacher 5 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Hacher de nouveau 5 sec/vitesse 7.

- Ajouter 200g de yaourt et 1/2 cc de sel, puis mélanger 5 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et terminer de mélanger à la spatule.

- Pour le dressage

Au moment de servir, garnir les pains pitas de poulet mariné, de tomates coupées en dés et de laitue émincée, puis servir accompagnés de sauce au yaourt.