

# Keftas de poulet sur pita

Un plat riche en saveurs et pas trop piquant!

## INGRÉDIENTS

### *Keftas*

1 œuf

¼ tasse de chapelure de pain blanc

2 c. à soupe d'eau

500 g de poulet haché

1 c. à thé de poudre d'oignon

2 c. à thé de poudre d'ail

½ c. à soupe de persil séché

1 ½ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de paprika doux

½ c. à thé de coriandre moulue

¼ c. à thé de menthe séchée

Zestes de 1 citron

½ c. à thé de poivre noir moulu

½ c. à thé de sel

### *Sauce*

⅓ tasse de yogourt nature (2 % de m.g. ou plus)

1 c. à thé de jus de citron

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de menthe séchée

¼ c. à thé de poivre noir moulu

¼ tasse de feta émietlée

8 brochettes en bois

4 pains pitas

1 tasse de houmous

1 tasse de poivrons rouges grillés

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, battre l'œuf, la chapelure et l'eau. Laisser reposer 5 minutes.
2. Une fois la chapelure bien hydratée, ajouter le poulet haché et le reste des ingrédients des keftas. À l'aide d'une cuillère de bois ou à la main, mélanger tous les ingrédients. Laisser mariner environ 10 minutes au réfrigérateur.
3. Dans un petit bol, préparer la sauce : mélanger le yogourt, le jus de citron, la poudre d'ail, le cumin, la menthe et le poivre noir. Incorporer la feta. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Pour faire les keftas, avec les mains légèrement huilées, prélever une poignée de la préparation de viande et la modeler autour d'une brochette. Répartir ainsi la viande sur 8 brochettes.
5. Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé. Déposer les keftas sur la grille chaude, légèrement huilée. Cuire environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F. Pour la cuisson à l'intérieur, sur la plaque de la cuisinière, faire griller les keftas dans une poêle à fond cannelé pour assurer une cuisson uniforme.
6. Servir les keftas avec la sauce à la menthe et à la feta, les poivrons rouges grillés, le houmous et les pains pitas.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal : 578 / Protéines (g) : 34 / Lipides (g) : 24 / Glucides (g) : 58 / Fibres (g) : 6 / Ca (mg) : 203 / Fe (mg) : 5 / Na (mg) : 1 005