

Sandwich de poulet mariné en pain pita

6 pers | 30 mn | 2 h

Les **ingrédients**

- 2 filets de poulet
- 5 c. à s.de sauce soja
- 2 c. à s.d''huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à s. de ciboulette
- 2 tomates
- 40 g de feta
- 1 feuille de salade
- 4 pains pita
- 2 yaourts nature
- 2 grosses c. à s.de moutarde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Mettre dans un plat le poulet et y verser la sauce soja, l'huile d'olive, ajoutez l'ail et l'oignon, la ciboulette, salez et poivrez. Laisser mariner au moins 2 heures à température ambiante.

Etape 2

Préparer la sauce en mélangeant les yaourts, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver au frais.

Etape 3

Faire cuire le poulet dans une poêle à feu vif. Bien arroser de marinade avant et pendant la cuisson.

Etape 4

Mélanger le poulet cuit avec les dés de tomates, l'oignon émincé et la feta.

Etape 5

Ouvrir les pains pita, les garnir avec un peu de salade, puis le mélange au poulet et la sauce au yaourt.