



4 pers.



Plat



30 min



5 min

Ingrédients

- 4 filets de volaille fermière découpés en petites escalopes de 5 mm
- Le jus d ' un citron jaune
- 2 tomates grappe épépinées, coupées en quatre et taillées en lanières
- 1 oignon rouge émincé
- ½ botte de persil plat haché
- 4 c à s. d ' huile d ' olive
- 150g de Gruyère AOP râpé
- 4 pains pita (pain libanais)
- 50g de concentré de tomate
- 1 gousse d ' ail



Mélange d ' épices

- 10g de graines de cumin concassées
- 10g de graines de fenouil concassées
- 10g de badiane en poudre
- 20g de sumac
- 20g de piment d ' Espelette en poudre
- 10g de fleur de thym concassée
- 20g de graines de sésame blanc grillées

Préparation

La veille (ou 12 heures avant) :

Saupoudrer le fond d ' un plat d ' un tiers du mélange d ' épices, installer dessus les filets de volaille, parsemer la moitié de l ' oignon, du persil plat, des tomates et d ' un autre tiers du mélange d ' épices, recommencer l ' opération avec le reste des ingrédients, arroser d ' un jus de citron et d ' huile d ' olive

Filmer au contact la préparation et réserver au frais 12 heures minimum

Le lendemain (ou 12 heures plus tard)

Débarrasser les escalopes de volaille de la garniture de la marinade, les saler et les griller rapidement des deux côtés et réserver

Égoutter la garniture, saler, poivrer et réserver

Dédoubler les pains pita, mélanger le concentré de tomate et l ' ail haché, étaler ce mélange sur le côté intérieur des pitas

Rouler les volailles cuites déposées dedans, saupoudrer de Gruyère AOP râpé et mêler à la garniture de la marinade

Poser le tout sur une plaque ou dans un plat allant au four

Cuire dans un four à 200°C pendant 4 à 5 minutes

Trucs & Astuces : À déguster avec une salade de tomates au sumac et une purée de pois chiches