Gyros à la grecque

accompagné de riz à la tomate et de poivron poêlé

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours • Calorie-focus

RAPIDO

Riz basmati

Poivron rouge

Oignon

Gousse d'ail

Maïs conserve

Concentré de tomates

Paprika fumé en poudre

Origan séché

Lamelles de gyros deilet de porc

Tomate

Persil plat frais

Yaourt léger

Ingrédients de base

Cube de bouillon de légumes, huile d'olive, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petit bol, sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Maïs conserve (g)	50	100	150	200	250	300
Concentré de tomates (barquette)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika fumé en poudre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Origan séché (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Lamelles de gyros deilet de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt léger* (g) **5) 7) 8)**	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2423 /579	480 /115
Lipides total (g)	14	3
Dont saturés (g)	2,9	0,6
Glucides (g)	76	15
Dont sucres (g)	16,0	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	6
Sel (g)	3,3	0,6

Allergènes:

7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **22)** Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

1. Couper les légumes

- Pour le **riz**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Ajoutez ½ cube de bouillon par personne et mélangez bien. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.
- Pendant ce temps, coupez le **poivron rouge** en fines lanières. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Égouttez le **maïs**.

CONSEIL : *Vous ne devez pas utiliser tout le riz. Si vous êtes un gros mangeur, faites cuire tout le riz dans 300 ml d'eau. Vous pouvez aussi préparer tout le riz et en garder une petite portion pour l'utiliser*

2. Cuire le gyros

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir le concentré de **tomates**, 1 cc de **paprika** et 1 cc d'**origan séché** par personne ainsi que l'**ail** 1 à 2 minutes.
- Ajoutez l'**oignon** et le **poivron rouge**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez le gyros et faites sauter le tout 1 à 2 minutes. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 6 minutes de plus.

3. Apprêter le riz

- Pendant ce temps, coupez la **tomate** en morceaux et ciselez le **persil**.
- Dans le petit bol, mélangez le yaourt ainsi que ¼ cc d'**origan** et ½ cc d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.
- Mélangez le **riz**, la **tomate**, la moitié du **persil**, le **maïs** et le **yaourt**. Salez et poivrez.

4. Servir

- Servez le riz et disposez le gyros en partie par-dessus et en partie à côté. Garnissez avec le reste du **persil plat**.

Bon appétit !