



# Chicken yep

Entrée  
Plat

30 min

## Ingrédients (pour 5 à 10 yeps) :

- 100 g de mix yep
- 280 ml d'eau
- 3 tomates
- 1 concombre
- Quelques olives noires
- 1 gros oignon rouge
- 1 salade verte
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron
- Sel, poivre
- 4 filets de poulet
- Quelques feuilles de basilic ou de coriandre
- 1 c. à s. de sauce soja

## Garniture :

Laver les légumes. Couper la salade en lanières, les tomates et le concombre en dés, les olives en morceaux.

Émincer la moitié de l'oignon. Réserver pour la présentation, hacher l'autre moitié.

Couper les filets de poulet en dés.

Faire mariner 1 heure les morceaux de poulet dans le jus d'1/2 citron, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de sauce soja, l'oignon haché, le basilic ou la coriandre, poivrer.

Faire des petites brochettes de 4 à 5 morceaux.

## Préparation des yeps :

Mélanger la préparation pour yeps de riz et l'eau. Saler (facultatif).

Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée.

Déposer une petite louche de pâte et former une crêpe.

Laisser cuire 1 à 2 minutes environ. Il n'est pas nécessaire de la cuire des 2 côtés.

Pendant ce temps, démarrer la cuisson des brochettes.

Retourner la yep sur une assiette légèrement huilée.

Laisser refroidir 1 à 2 minutes avant de manipuler la crêpe.

Garnir la yep d'un lit de salade, de dés de tomate et de concombre, de morceaux d'olive. Mélanger le jus d'1/2 citron avec 2 c. à s. d'huile d'olive.

Arroser les crudités et ajouter 1 à 2 brochettes.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur

[www.yepityourself.com](http://www.yepityourself.com)