

## Wrap au poulet

### Ingrédients

Recette pour 4 personnes

- 4 tortillas de blé
- 2 blancs de poulet
- 4 feuilles de laitue
- 1 tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Moutarde ou mayonnaise

### Préparation

Temps de préparation : 10 min

Temps de repos : 1h

#### 1. Préparez les légumes

Coupez la tomate en fines tranches, épépinez-les puis déposez-les dans une passoire avec un peu de sel pour les faire dégorger. Cela évite qu'elles rendent trop d'eau dans le wrap.

#### 2. Faites cuire le poulet

Découpez les blancs de poulet en fines lanières, puis faites-les revenir à la poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Salez, poivrez.

#### 3. Montez les wraps

Tartinez chaque tortilla d'un peu de moutarde (ou de mayo, selon votre team !). Ajoutez une feuille de laitue, quelques morceaux de poulet, et les tranches de tomate (rincées pour enlever l'excès de sel).

#### 4. Roulez et reposez

Roulez les wraps bien serrés, enveloppez-les dans du film alimentaire, puis laissez-les reposer au frais au moins 1 heure. Cela les rend encore plus compacts et faciles à manger.



Quand on a envie d'un repas rapide, sain et plein de saveurs, les wraps sont nos meilleurs alliés. Faciles à préparer, déclinables à l'infini, ils font mouche à chaque bouchée. Aujourd'hui, nous vous proposons une version ultra simple mais tellement efficace : les wraps au poulet. C'est le snack parfait pour un déjeuner au bureau, un pique-nique en famille ou un apéro dînatoire entre amis. Et le petit bonus ? Les enfants l'adorent !

