

# Wrap au poulet tandoori

écrit par Pariseyn | 11 avril 2017



Un petit tour en Inde avec ce wrap au poulet tandoori. On peut utiliser soit de la pâte tandoori soit une sauce tandoori toute prête. La méthode diffèrera selon que l'on utilise l'une ou l'autre.

Ingrédients, pour 4 wraps, à base de pâte tandoori :

4 [galettes de blé ou tortillas](#)

450 g de blancs de poulet

1 petit pot de [chutney de mangue](#)

1 sucrine émincée en lanières

Pour la sauce au yaourt :

1 yaourt grec

6 feuilles de menthe fraîche

Sel et poivre du moulin

Pour la marinade :

1 yaourt

1 cuillères à soupe de pâte tandoori Pasco® ou équivalent

2 cuillères à soupe de beurre fondu

Couper les blancs de poulet en lanières épaisses.

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un plat, ajouter le poulet en enrobant tous les morceaux et laisser mariner 2 heures.

Préparer la sauce au yaourt : dans un bol, verser le yaourt grec, émincer la menthe fraîche, sale et poivrer. Remuer, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Préparer le poulet : transférer le poulet dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile et le cuire environ 10 minutes en baissant le feu après 3 minutes et en remuant souvent.

J'avais congelé 6 galettes de blé d'une précédente fournée, séparées chacune par une feuille de papier cuisson. Pour les utiliser, il suffit de les sortir du congélateur 4 heures avant, puis de les réchauffer 3 par 3, avec leur papier cuisson, 30 secondes au four à micro-ondes à pleine puissance. Si l'on utilise des galettes du commerce, utiliser la même méthode pour les réchauffer.

Assemblage du wrap : déposer de la sauce au yaourt sur la galette, ajouter la salade, une portion de poulet et finir avec 2 cuillérées à café de chutney de mangue.

Replier le bas de la galette vers l'intérieur puis rouler l'ensemble. Ainsi les ingrédients ne se sauveront pas par le bas lorsqu'on croquera dans le wrap.

Utilisation de la sauce tandoori préparée Patak's® ou équivalent.

Il n'est pas nécessaire de faire mariner le poulet. Faire revenir celui-ci dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile pour le colorer, puis verser 3 à 4 généreuses cuillères à soupe de sauce dans la poêle, baisser le feu et laisser mijoter une dizaine de minutes.

Procéder à l'assemblage comme ci-dessus.



