

Wrap de poulet à l'asiatique

écrit par Pariseyn | 4 juillet 2019



Une classique salade de poulet à l'asiatique mise dans un wrap : frais et délicieux pour un pique-nique plein d'exotisme.

Ingrédients, pour 4 wraps :

4 [galettes de blé](#) ou 4 [crêpes feuilletées](#)

160 g de poulet cuit

50 g d'oignon rouge (un demi-oignon)

80 g de carotte en lamelles

80 g de laitue iceberg en lamelles

60 g d'avocat (un demi-avocat)

80 g de pousses de soja fraîches

Pour la sauce :

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe de sauce soja normale

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

10 brins de coriandre (15 g une fois effeuillés et hachés)

Sel, poivre

Préparer tous les composants :

Séparer les restes de poulet des os et de la peau.

Éplucher et couper l'oignon en rondelles.

Émincer la laitue iceberg en lamelles.

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau et couper une moitié en lamelles. Arroser de jus de citron pour éviter qu'il noircisse.

Éplucher les carottes et couper en lamelles à l'aide d'un économe.

Laver et sécher délicatement les pousses de soja

Effeuillez la coriandre et hachez grossièrement.

- 
- 

Préparer la sauce :

Peler et écraser l'ail. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol.

Composer la salade :

Mettre tous les ingrédients de la salade dans un récipient et verser la sauce dessus.

Mélanger, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Assembler le sandwich :

Poser la galette de blé sur une assiette.

Déposer 2 à 3 cuillères à soupe de salade de poulet au bas de la galette.

Commencer à rouler puis replier les 2 extrémités vers l'intérieur.

Finir d'enrouler le wrap sur lui-même.

- 

- 
- 

Filmer serré et conserver jusqu'à l'heure du service.

Pour ceux qui aiment, on peut ajouter un peu de tabasco pour un goût plus relevé.