

Wrap poulet crudités

écrit par Pariseyn | 1 avril 2017



Une recette très fraîche et pourtant nourrissante.

Ingrédients, pour 4 wraps :

4 [galettes ou tortillas de blé](#)

$\frac{1}{2}$ concombre

12 tomates cerises

1 pot de tzatziki au concombre

1 oignon violet

2 cuisses de poulet entières

Quelques feuilles de sucrine lavées

Désosser les cuisses de poulet à cru et couper en morceaux.

Faire revenir le poulet dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ une dizaine de minutes.

Eplucher et couper l'oignon en rondelles.

Couper les tomates cerises en deux.

Eplucher et couper la carotte en julienne à l'aide d'une mandoline.

Eplucher et couper le demi concombre en rondelles

Assemblage

Déposer tous les ingrédients sur la table, chacun réalisant

son propre mélange d'ingrédients après avoir napper la galette de tzatziki.

Saler et poivrer au gout.



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.