



Wrap mexicain au poulet

Ingrédients

Mayo piquante

- 60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature
- 2,5 à 5 ml (1/4 à 1 c. à thé) de sauce Tabasco chipotle ou de piment chipotle en poudre
- zeste de 1/2 lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée finement (facultatif)

Wrap au poulet

- 4 grandes tortillas aux tomates séchées ou nature
- 4 grandes feuilles de laitue frisée
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit haché au couteau
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelé, dégelé
- 1 poivron rouge en petits dés


1

Étapes de la préparation

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélange tous les ingrédients de la mayonnaise piquante.


2

Place les tortillas sur un comptoir propre. Dépose une feuille de laitue au centre de chaque tortilla. Répartis le poulet, le maïs et le poivron sur la laitue. Regroupe les ingrédients de façon à former une ligne traversant la tortilla par le centre.


3

Ajoute un trait de mayonnaise piquante sur la garniture de poulet et de légumes.


4

Replie d'abord les deux côtés opposés de la tortilla, puis roule de façon perpendiculaire pour former un cigare.



Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 318 cal
 Protéines : 27 g
 Matières grasses : 10 g
 Glucides : 30 g
 Fibres : 3 g
 Sodium : 373 mg

Pour un repas complet, accompagne ton wrap de morceaux de mangue fraîche, de fromage Monterey Jack, d'un verre de jus d'orange et d'un petit carré de chocolat noir.