

Wrap au poulet epice

Difficulte : Facile

Preparation : 5 min / Cuisson : 4 min

Ingredients pour 2 personnes :

2 galettes de ble (tortilla)

4 feuilles de salade

3 petites aiguillettes de poulet

Fromage rape

1 cuil a soupe de sauce piquante

Preparation :

Faites cuire les aiguillettes de poulet, une fois cuites, laissez-les tiedir pour coupez-les en petit emince

Coupez le wrap dans le milieu vers le bas.

Etalez la sauce piquante sur toute la galette

Sur la partie haute droite, deposez du fromage rape, puis l'emince de poulet, remettre un peu de fromage rape et un peu de sauce piquante.

Fermez la partie basse, gauche sur la partie gauche haute, puis sur la partie haute droite et sur la partie droite basse , ca va former un triangle.

Beurrez legerement une poele et faites chauffer quelques minutes

Vous reste plus qu'a passer a table

Bon appetit a toutes & tous !!