

Wrap au poulet curry

Difficulté : Facile

Préparation : 15 min / Marinade : 1 h

Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 2 personnes

2 galettes de blé (wrap)

3 aiguilletes de poulet

1 cuil à café de jus de citron

1 cuil à café de curry

1/2 cuil. à soupe Huile

Quelques feuilles de salade

1 Tomate

1 cuil à soupe de fromage frais

Préparation :

Coupez les aiguilletes de poulet en lanières et déposez les dans un saladier.

Arrosez avec le jus de citron, saupoudrez de curry, mélangez et laissez mariner 1 h au frais.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les lanières de poulet pendant environ 5 min en remuant souvent.

Rincez et essorez la salade.

Lavez les tomates et coupez les en petits dés.

Tartinez légèrement les wraps de fromage.

Garnissez les de salade, tomate et dés de poulet

Pliez les wraps, le bas vers le haut, puis le côté gauche vers le milieu et de même pour l'autre côté

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!