

Wrap de Poulet Grillé aux Carottes et à la Tomme de Montagne

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grandes
- BLANC(S) DE POULET	3
- FROMAGE FRAIS	100-150g
- CAROTTE(S)	4
- ROQUETTE (SALADE)	
- SALADE(S) DE BLE	
- CORIANDRE FRAIS	3 c à soupe
- GRAINES DE SESAME	1 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	4 c à soupe
- SAUCE TERIYAKI (JAPONAIS-CHINOIS)	3 c à soupe
- TOMME DE MONTAGNE	200g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez et râpez les carottes.
- Préparez la vinaigrette en ciselant la coriandre dans un verre. Puis, ajoutez les graines de sésame, la sauce soja et l'huile d'olive.
- Détaillez la tomme de montagne en fines « tranchettes ».
- Coupez les blancs de poulet en petites lanières.
- Faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Caramélisez-les avec la sauce Teriyaki. Réservez.
- Faites légèrement chauffer les wraps au micro-onde.
- Nappez-les de fromage frais sur les 2/3.
- Disposez alors les carottes râpées, la salade de blé, la roquette et la tomme en tranches.
- Répartissez ensuite le poulet caramélisé.
- Terminez par 2 c à soupe de vinaigrette préalablement préparée.
- Fermez enfin les wraps en repliant les bords.
- Coupez-les en deux en diagonale et servez aussitôt.

