

Wrap au Poulet-Riz à l'Oriental

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	3-4
- FILET(S) DE POULET	350g
- RIZ	2/3 de tasse
- COLUMBO (ÉPICE)	1 c à café
- HUILE D'OLIVE	2 + 2 c à soupe
- JEUNES OIGNONS VERTS	4-5
- CAROTTE(S)	1
- CORIANDRE FRAIS	1 c à soupe
- VINAIGRE BALSAMIQUE	1 c à soupe
- ORANGE(S)	1
- CRÈME BALSAMIQUE	un peu
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Détaillez les filets de poulet en fines petites lanières. Ajoutez le columbo et 2 c à soupe d'huile. Salez et poivrez. Mélangez et laissez mariner quelques minutes.
- Pelez et râpez la carotte.
- Emincez les jeunes oignons en rondelles.
- Coupez l'orange en 2. Pressez la première demie. Pelez et coupez la seconde en petits dés.
- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Faites revenir les lanières de poulet épicées dans une poêle chaude. Ajoutez-y les oignons émincés et la carotte râpée.
- Dans un plat creux, mélangez le jus d'orange, le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive restante et la coriandre. Salez et poivrez. Intégrez ce mélange au riz encore chaud ainsi que les dés d'orange.
- Chauffez les wraps 30 secondes au micro-onde.
- Déposez un peu de riz à l'orange ainsi que du poulet épicé. Ajoutez un peu de crème balsamique. Roulez les wraps en rabattant les bords.
- Placez sur un plat type CRISP et réchauffez au micro-onde position CRISP, pendant 3 minutes.
- Coupez les wraps en 2 servez sans attendre.