

Wraps de Poulet Grillé aux Asperges et Pesto d'Amandes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grands
- FILET(S) DE POULET	500g
- EPICE POUR POULET	
- ASPERGE(S)	12-16 blanches
- PESTO D'AMANDES	4 c à soupe (DI-286)
- MAYONNAISE	2 c à soupe
- TOMATE(S)	1
- OIGNON(S)	1
- ASSORTIMENT DE SALADES	un peu
- MOZZARELLA	60g sèche
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Pelez les asperges et coupez les pieds durs.
- Faites-les cuire pendant 18 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez, salez puis poivrez. Réservez.
- Mélangez le pesto avec la mayonnaise dans un plat creux.
- Coupez le poulet en lanières et faites-les revenir dans de l'huile chaude. Ajoutez les épices pour poulet, sel et poivre. Réservez.
- Emincez l'oignon en lamelles.
- Coupez la tomate en dés.
- Faites chauffer les wraps 40 secondes dans le micro-onde.
- Nappez-les de pesto d'amandes, déposez ensuite les oignons, les dés de tomates, les asperges coupées puis la mozzarella. Ajoutez alors les lanières de poulet et ciselez la salade.
- Fermez les wraps en rabattant les bords et en les serrant le mieux possible.
- Coupez enfin en deux portions égales et servez sans attendre.

