

Wraps de Poulet Grillé au Maïs et Haricots Rouges

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- Wraps (ou Tortillas)	2
- Fromage Frais	2 c à soupe
- Blancs de Poulet	400-450g
- Huile d'Olive	
- Paprika	
- Maïs (Grains)	140g
- Haricots Rouges	240g
- Piment de Cayenne	
- Concentré de Tomates	70g
- Crème Fraîche	3-4 c à soupe
- Assortiment de Salades	2-4 feuilles
- Jeunes Oignons Verts	2
- Gruyère Râpé	un peu
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Coupez le blanc de poulet en aiguillettes.
- Arrosez-les d'huile d'olive et saupoudrez-les généreusement de paprika. Mélangez.
- Faites alors revenir ces aiguillettes de poulet au paprika dans une poêle chaude. Salez et poivrez
- Dès qu'ils sont bien grillés, ajoutez dans votre poêle le maïs et les haricots rouges.
- Assaisonnez encore avec le piment de Cayenne et incorporez le concentré de tomates. Mélangez le tout à feu doux pendant 1 minute.
- Arrosez alors avec la crème fraîche et laissez épaissir.
- Coupez les jeunes oignons en fines lanières.
- Nappez l'entièreté des wraps avec le fromage frais, poivrez puis déposez une feuille de salade ainsi que les lanières d'oignon sur le dessus du wrap.
- Disposez ensuite le mélange au poulet sur la salade et ajoutez un peu de fromage râpé.
- Fermez le tout en portefeuille.
- Servez c'est prêt !