

Wraps de Poulet à la Féta Sauce Moutarde

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 4 grands |
| - BLANC(S) DE POULET | 500g |
| - EPICE POUR POULET | |
| - CRÈME FRAICHE | 10 cl |
| - MOUTARDE | 2 noix à l'ancienne |
| - ROQUETTE (SALADE) | |
| - COURGETTE(S) | 1 |
| - AIL EN POUDRE | un peu |
| - FETA (FROMAGE GRECQUE) | |
| - TOMATES CONFITES | en option |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Coupez la féta en petit cube. Poivrez.
- Nettoyez et coupez la courgette en « frites » à l'aide d'une mandoline.
- Faites revenir ces frites de courgette dans de l'huile. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail. Réservez.
- Coupez la volaille en petits dés. Faites-les rissoler dans du beurre chaud. Ajoutez un peu d'épice spécial poulet. Salez et poivrez.
- Lorsque les dés sont colorés, arrosez avec la crème et incorporez directement la moutarde. Laissez épaissir puis retirez du feu.
- Coupez, si nécessaire, les tomates confites en petits morceaux.
- Faites chauffer les wraps 45-50 secondes au micro-onde.
- Répartissez les dés de poulet à la moutarde puis la féta, les tomates (en option), les courgettes et enfin la roquette. Roulez soigneusement et fermement le wrap.
- Coupez-le en deux et servez chaud sans attendre.

