

Chicken Wraps au Pesto de Brocoli

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	1
- BROCOLI(S)	200g (équeuté)
- ECHALOTE(S)	1
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- FROMAGE FRAIS	un peu
- PARMESAN RAPE	50g
- PARMESAN EN COPEAUX	
- HUILE D'OLIVE	6-8 c soupe
- WRAPS (OU TORTILLAS)	3
- PAPRIKA	1 c à café
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Préparez le pesto de brocoli (DI-156): détaillez le brocoli en bouquet. Mixez le brocoli avec le parmesan, l'ail et l'huile. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour fluidifier votre pesto.
- Emincez l'échalote.
- Coupez la volaille en petits dés et saupoudrez-les de paprika.
- Faites-les revenir dans un peu d'huile chaude. Salez et poivrez. Réservez.
- Chauffez un wrap au micro-onde pendant 45 secondes.
- Tartinez-le de pesto de brocoli avec un peu de fromage frais. Répartissez le poulet épicé avec un peu d'échalote et quelques copeaux de parmesan.
- Roulez le wrap en serrant bien et coupez-le en 3 tronçons et fixez avec des bâtonnets.
- Répétez les opérations pour les autres wraps.

