

## *Wraps aux Blancs de Volaille Panés*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS)   | 4 grandes              |
| - BLANC(S) DE POULET     | 4 (ou filets de dinde) |
| - OEUF(S)                | 1 ou 2                 |
| - CHAPELURE              |                        |
| - ASSORTIMENT DE SALADES |                        |
| - CAROTTE(S)             | râpées                 |
| - OEUF(S)                | 2 durs                 |
| - VINAIGRETTE            | maison                 |
| - FROMAGE FRAIS          | 100g                   |
| - SEL                    |                        |
| - POIVRE                 |                        |

### Recette:

- Faites cuire deux œufs durs puis égalez-les après refroidissement. Ecrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Nettoyez et essorez la salade.
- Pelez et râpez les carottes.
- Coupez la volaille en lanières.
- Battez les œufs frais dans une assiette creuse, salez, poivrez puis placez-y les lanières de poulet. Mélangez bien.
- Dans un grand sac plastique, mettez la chapelure et joignez-y les lanières de poulet aux œufs battus. Gonflez et secouez le sac pour enrober la volaille de chapelure. Réservez au frais.
- Étalez un peu de fromage frais sur chaque wraps puis la salade coupée, les carottes, l'œuf dur écrasé puis arrosez de vinaigrette.
- Dans une grande poêle, faites revenir les lanières de poulet panées dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Remuez jusqu'à obtention d'une croûte bien dorée.
- Répartissez ensuite la volaille sur le wraps et roulez-le pour le fermer. Coupez en deux et servez sans attendre.

### Remarque:

En accompagnement, vous pouvez servir une sauce chili piquante.

