

## Wrap de Poulet à la Chinoise

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

### Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4
- BLANC(S) DE POULET	400g en aiguillettes
- SAUCE TERIYAKI ( JAPONAIS-CHINOIS )	3-4 c à soupe (Voir DI-203)
- MOUTARDE	1/2 c à café
- FROMAGE FRAIS	150-175g
- GERMES DE SOJA	50g
- ANANAS	4-6 rondelles
- ROQUETTE (SALADE)	un peu
- NOIX DE MACADAMIA	qq.
- SEL	un peu
- POIVRE	

### Recette:

- Faites mariner les aiguillettes de poulet dans la sauce Teriyaki pendant au moins 30 minutes.
- Concassez les noix de macadamia.
- Coupez les ananas en dés.
- Après ce temps, égouttez les aiguillettes et faites-les griller dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Ajoutez le fromage frais, la moutarde et du poivre à la sauce de la marinade. Fouettez.
- Faites chauffer les wraps pendant 45 secondes au micro-onde.
- Nappez-les avec la sauce à base de fromage frais. Ajoutez un peu de roquette, des dés d'ananas, des germes de soja et un peu de noix de macadamia. Déposez ensuite quelques aiguillettes de poulet.
- Fermez et roulez enfin les wraps. Coupez-les en deux avant de servir.

