

Wraps de Poulet Pané Épicé au Cajun

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	1 grand
- FROMAGE FRAIS	60g
- ESCALOPE(S) DE POULET	1 panée au Cajun (PL-1556)
- CAROTTE(S)	1 rapée
- SALADE(S) DE BLÉ	
- VINAIGRETTE	maison
- SEL	un peu
- POIVRE	

Recette:

- Préparez l'escalope de poulet épicée au cajun comme indiqué à la recette PL-1556.
- Pelez et râpez la carotte.
- Chauffez légèrement le wrap au micro-onde.
- Nappez-le de fromage frais. Poivrez.
- Coupez le poulet pané en aiguillettes et déposez en ligne au centre du wrap.
- Répartissez à côté, les carottes râpées.
- Surmontez le tout de quelques feuilles de salade de blé. Nappez de vinaigrette.
- Roulez le wrap bien serré et coupez des tronçons d'une épaisseur de 2 cm environ.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

