

Wraps de Poulet à la Vietnamienne

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- FILET(S) DE POULET	400g en aiguillettes
- BEURRE DE CUISSON	
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 souples
- FROMAGE FRAIS	1 c à soupe
- VERMICELLES DE RIZ	100g
- LAITUE(S)	1
- CAROTTE(S)	2-3 râpées
- CORIANDRE FRAIS	
- SAUCE POUR NEMS PIQUANTE	
- NUOC-MAN (SAUCE POISSON)	1 c à soupe
- SAUCE AU SOJA	1 c à soupe
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Détaillez la volaille en aiguillettes.
- Préparez la marinade avec le nuoc-man, la sauce au soja et le sucre. Ajoutez-y les aiguillettes de poulet et laissez mariner au moins 30 minutes.
- Préchauffez le four à 150°C.
- Dans une grande sauteuse, faites chauffer du beurre, ajoutez le poulet mariné. Laissez rissoler pendant 3 minutes. Poivrez et réservez.
- Plongez les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire (généralement entre 2 et 4 minutes) puis égouttez. Réservez.
- Faites chauffer légèrement les tortillas au micro-onde (30-35 secondes) puis étalez une fine couche de fromage frais ainsi que quelques feuilles de laitue puis déposez les aiguillettes de poulet, une bonne quantité de vermicelles de riz, des carottes râpées et la coriandre ciselée. Arrosez le tout avec la sauce pour nems piquante.
- Roulez le wrap le plus serré possible. Réservez au four.
- Répétez les opérations pour les 3 autres wraps.
- Au moment de servir, disposez les wraps coupés en 2 ou 3 portions sur un lit de salade et accompagnez d'un peu de sauce pour nems.

