

Wraps d'Aiguillettes de Poulet, Avocat et Roquette

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- Wraps (ou Tortillas)	2
- Fromage Frais	2-3 c à soupe
- Blancs de Poulet	1
- Paprika	
- Sauce Cocktail	
- Avocats	½
- Citrons Verts	½
- Roquette (Salade)	un peu
- Crème Balsamique	
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Coupez le blanc de poulet en aiguillettes. Faites-les revenir dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika. Réservez.
- Pelez et taillez le ½ avocat en lamelles. Arrosez-les de jus de citron vert puis poivrez. Réservez.
- Nappez les wraps de fromage frais. Poivrez.
- Répartissez alors les aiguillettes de poulet sur la diagonale des wraps. Badigeonnez de sauce cocktail.
- Déposez ensuite les lamelles d'avocat contre la volaille.
- Répartissez un peu de roquette et ajoutez un filet de crème balsamique.
- Emballez-les dans de l'aluminium et réservez au frigo.
- Au moment de servir, coupez les wraps en biseaux et accompagnez d'un peu de roquette.