

Wrap de Poulet, Olivade au Pesto, Avocat et Cheddar

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients :

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grands
- TOMATE(S) CERISE(S)	12
- CHEDDAR	200g
- AVOCAT(S)	2
- CITRON(S)	le jus d'1/2
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- BLANC(S) DE POULET	3-4
- EPICE POUR POULET	
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- TAPENADE OLIVES NOIRES	ou Olivade au pesto vert (ZA-138)
- SEL	
- POIVRE	

Recette :

- Préparez l'olivade si nécessaire comme indiqué à la recette ZA-138.
- Râpez le cheddar.
- Coupez les tomates cerises en rondelles.
- Coupez et ôtez le noyau des avocats. Coupez la chair en dés. Arrosez-les de citron. Salez et poivrez.
- Détaillez les blancs de volaille en fines lanières. Faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'épice pour poulet ainsi que le piment de Cayenne. Laissez bien roussir la viande.
- Chauffez un peu chaque wrap au micro-onde (45 sec.) puis étalez un peu de tapenade. Recouvrez d'un peu de salade ciselée, quelques dés d'avocat, rondelles de tomates puis du poulet épicé. Saupoudrez encore avec le cheddar râpé avant de fermer le wraps en pliant les bords.
- Coupez-le en deux et servez sans attendre.

