

## Wraps Grillés au Poulet et Légumes à la Grecque

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

### Ingrédients :

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grands
- BLANC(S) DE POULET	2-3
- RAISINS SECS	2 c à soupe
- EPICE POUR POULET	
- POIVRON(S) JAUNE(S)	1
- COURGETTE(S)	1
- CAROTTE(S)	2
- OLIVE(S) NOIRE(S)	qq dénoyautées
- ORIGAN	
- OIGNON(S) ROUGE(S)	2
- MIEL	1 c à soupe
- FROMAGE FRAIS	4 c à soupe
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	200g
- CONCOMBRE	1
- YAOURT	1 à la grecque
- CITRON(S)	le jus d'1/4
- AIL EN POWDRE	
- SEL	
- POIVRE	



### Recette :

- Pelez complètement de concombre et ôtez-en les pépins. Coupez-le en petits dés ou râpez-le. Mélangez avec le yaourt puis ajoutez le jus de citron, un peu d'ail, sel et poivre. Mélangez et réservez au frais.
- Coupez le poulet en petits dés et émincez les oignons rouges. Faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'épice pour poulet. Intégrez alors les raisins secs. Réservez.
- Emincez le poivron en lanières, la courgette en bâtonnets et râpez les carottes (pas trop fines).
- Faites revenir le tout dans du beurre chaud en commençant par les poivrons et courgettes et en terminant par les carottes. Salez et poivrez. Déglacez avec 1 c à soupe de miel.
- Coupez la féta en dés et poivrez-la.
- Etalez le fromage frais sur les 4 wraps.
- Répartissez ensuite le poulet et les légumes. Ajoutez quelques olives, la féta et l'origan.
- Fermez les wraps en repliant les bords.
- Faites-les ensuite griller doucement dans du beurre chaud sur les 2 faces pendant quelques minutes.
- Servez-les coupez en deux avec la salade de concombre au yaourt.