

## *Wraps de Poulet Pané au Pesto*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

### Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	2
- EPICE POUR POULET	1 c à soupe
- CHAPELURE	6-8 c à soupe
- OEUF(S)	2
- TOMATE(S) CERISE(S)	qq.
- GRUYERE RAPE	80g
- OIGNON(S)	1
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- VINAIGRETTE	maison
- FROMAGE FRAIS	100g
- PESTO VERT	80g
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grands
- SEL	
- POIVRE	



### Recette:

- Coupez les blancs de poulet en fines lamelles.
- Passez-les dans les œufs battus, salez et poivrez puis dans le mélange chapelure-épice pour poulet. Réservez au frais (frigo).
- Coupez les tomates en rondelles.
- Coupez l'oignon en fines lamelles.
- Faites griller le poulet pané dans une grande poêle huilée.
- Chauffez les wraps 45 secondes au micro-onde.
- Étalez sur chacun d'eux, le fromage frais puis le pesto vert.
- Répartissez ensuite le poulet pané grillé et le gruyère râpé.
- Ciselez de la salade, ajoutez les lamelles d'oignons et de tomates puis arrosez le tout de vinaigrette.
- Fermez les wraps en rabattant les bords.
- Coupez-les en deux et servez.