

Wraps de Poulet à la Menthe

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 2 grandes |
| - BLANC(S) DE POULET | 2 |
| - AIL EN POUDRE | 1 c à café |
| - ASSORTIMENT DE SALADES | Selon votre goût |
| - GRUYERE RAPE | 60g |
| - CREME FRAICHE | 3 c à soupe |
| - MENTHE FRAICHE | 10-15 feuilles ciselées |
| - SEL | |
| - POIVRE | |



Recette:

- Hachez le poulet avec le hachoir à viande.
- Faites revenir le poulet dans du beurre chaud. Ajoutez l'ail, salez et poivrez.
- Coupez le feu.
- Lorsque le poulet est presque cuit, incorporez la menthe et couvrez pour laisser infuser.
- Après 5 – 10 minutes, replacez sur le feu doux, ajoutez la salade ciselée et laissez-la fondre légèrement (pas trop).
- Arrosez avec la crème et ajoutez le gruyère râpé.
- Faites chauffer 30-35 secondes les tortillas au micro-onde.
- Etalez le mélange au poulet sur le wrap et roulez assez serré. Enroulez les wraps dans du papier aluminium.
- Servez tiède ou placez-les au frais pendant 15 minutes avant dégustation.