

## Wraps de Poulet au Parmesan

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

### Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	750 - 800g
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4-5
- CAROTTE(S)	5-6
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- FROMAGE FRAIS	200g
- EPICE POUR POULET	
- PARMESAN RAPE	50g
- SEL	
- POIVRE	

### Recette:

- Coupez le poulet en fines lamelles.
- Faites-les revenir dans une poêle chaude beurrée. Ajoutez l'épice spéciale poulet, sel et poivre. Laissez bien frire. Réservez.
- Pelez et râpez les carottes.
- Nettoyez la salade.
- Faites chauffer les wraps au micro-onde (individuellement) pendant 45 secondes.
- Etalez un peu de fromage blanc, poivrez, ajoutez un peu de salade, de carottes râpées et de poulet frit. Roulez le wraps puis emballez-le dans du papier alu.
- Réservez au four à 50-60°C.
- Servez les wraps coupés en 2 et accompagnez d'une salade verte.

