

Wraps Poulet-Merguez au Curry, Ananas et Carottes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 4 |
| - BLANC(S) DE POULET | 1 gros |
| - MERGUEZ | 3 |
| - CURRY | 1 c à café |
| - ANANAS | 4 tranches + 2 c à soupe de jus |
| - CAROTTE(S) | 4-5 râpées |
| - FROMAGE FRAIS | 4 noix |
| - ASSORTIMENT DE SALADES | |
| - VINAIGRETTE | 4 c à soupe |
| - TOMATE(S) CERISE(S) | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Coupez le poulet en petits dés et les merguez en tronçons de 1 cm.
- Râpez les carottes.
- Coupez les ananas en dés.
- Faites revenir le poulet et la merguez dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Ajoutez ensuite le curry, les carottes et le jus d'ananas. Laissez cuire doucement pour que le jus s'évapore.
- Préparez vos wraps en étalant sur chacun d'eux une noix de fromage frais. Coupez un peu de salade par-dessus, deux tomates « cerise » et un peu de vinaigrette.
- Lorsque les carottes sont tendres, répartissez la préparation sur les wraps et la salade. Ajoutez quelques dés d'ananas pour rafraîchir.
- Pliez et fermez les wraps. Coupez en deux et servez sans attendre.

