

Wraps de Poulet Pané Épicé

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 45minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS) 2 grands
- FROMAGE FRAIS 50g
- BLANC(S) DE POULET 1
- OEUFS 1
- LAIT 1 c à soupe
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)
- CHAPELURE
- ASSORTIMENT DE SALADES
- CAROTTE(S) 2 râpées
- CRÈME BALSAMIQUE
- SEL
- POIVRE

Recette:

- Coupez le blanc de poulet en bâtons épais de 1 cm.
- Mélangez l'œuf avec le lait, un peu de ras-el-hanout, sel et poivre.
- Mélangez la chapelure avec un peu de ras-el-hanout également.
- Passez successivement les bâtons de poulet dans l'œuf puis la chapelure et faites-les rissoler doucement dans une poêle huilée. Réservez.
- Passez les wraps 45 secondes au micro-onde.
- Etalez ensuite le fromage frais sur toute la surface. Poivrez.
- Ciselez la salade sur toute la surface et ajoutez les carottes râpées.
- Déposez ensuite les bâtons de volaille panés sur 1 ou 2 rangées puis nappez de crème balsamique.
- Roulez les wraps bien serrés en fermant les bords.
- Réservez au frais dans de l'aluminium jusqu'au moment de servir.
- Détaillez alors les wraps en tronçons d'1 cm d'épaisseur et disposez sur une assiette.

