

Wraps Poulet-Pesto et Courgettes à la Charmoula

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	2
- OIGNON(S)	½
- ORIGAN	un peu
- CORIANDRE FRAIS	un peu
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- PAPRIKA	2 c à café
- CUMIN EN POUDRE	1 pincée
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	1 c à café
- CITRON(S)	1 c à soupe de jus
- HUILE D'OLIVE	3-4 c à soupe
- ESCALOPE(S) DE POULET	300g
- WRAPS (OU TORTILLAS)	2 grands
- FROMAGE FRAIS	un peu
- ASSORTIMENT DE SALADES	un peu
- CRÈME BALSAMIQUE	
- PESTO VERT	2 c à café
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Préparez les courgettes come indiqué à la recette DI-439 - Courgettes à la Charmoula. Laissez refroidir.
- Grillez les aiguillettes de poulet. Salez et poivrez.
- Nappez les wraps de fromage frais puis de pesto.
- Déposez 2-3 lanières de courgettes à la Charmoula.
- Répartissez ensuite les aiguillettes de poulet.
- Ajoutez un peu de salade et de crème balsamique.
- Roulez bien serré et réservez au frais dans un papier aluminium.
- Au moment de servir, coupez des tronçons en biseau.

Remarque:

A partir de DI-439