



Les plats principaux

Wrap protéiné au poulet épicé et salade de chou

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
600 grammes de filet de poulet (coupé en lamelles)
1 cuillère à café poudre de paprika
1 cuillère à café de poudre de cumin
1/2 cuillère à café poivre de cayenne
4 wraps
100 grammes choux blancs (râpé)
100 grammes de salade iceberg (coupée finement)
8 tomates cerise (coupées en deux)
1/2 concombre (en petits dés)
1 piments jalapeño (en rondelles)
poivre
sel

Pour la sauce

200 millilitres de yaourt grec
2 cuillères à soupe de sriracha
1 cuillère à café de jus de citron

Méthode de préparation

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles de poulet et assaisonnez avec paprika, cumin, poivre de Cayenne, poivre et sel. Cuisez le poulet pendant 8 minutes.

Mélangez tous les ingrédients pour la sauce yaourtsriracha.

Chauffez les wraps brièvement dans une poêle sèche pour qu'ils soient chauds et souples. Déposez un wrap sur une assiette et tartinez le milieu avec la sauce yaourt-sriracha. Ajoutez une poignée de salade de chou et de salade iceberg. Répartissez les lamelles de poulet épicé sur la salade et parachevez avec les tomates cerises, le concombre et le jalapeño. Fermez le wrap en le pliant et répétez cela pour les autres wraps.

