

Netto

DÉLICE CHRONO

N°24

WRAPS DE POULET ÉPICÉS À LA MEXICAINE



4 PERSONNES 20 MIN
3 MIN

VOTRE PANIER NETTO

4 TORTILLAS DE BLÉ
3 FILETS DE POULET
1 CITRON JAUNE
1/4 DE CHOU ROUGE
3 CL HUILE OLIVE
50 G DE CACAHUÈTES
1 POT DE GUACAMOLE
1 C. À CAFÉ DE PIMENT
DE CAYENNE MOULU
1 C. À CAFÉ D'AIL SEMOULE
4 PINCÉES DE SEL
1 C. À CAFÉ DE CORIANDRE
4 TOURS DE MOULIN À POIVRE

≡ PRÉPARATION ≡

Pour la marinade du poulet :

- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec une pincée de piment, l'ail, du sel et du poivre.
- Découpez le poulet en lanières et plongez-le dans la marinade. Laissez reposer le temps de la préparation de la garniture.

Pour la garniture :

- Enlevez les premières feuilles sèches de chou, puis coupez-le en très fines lamelles.
- Hachez grossièrement les cacahuètes.
- Dans une poêle chaude, déposez les lanières de poulet avec un peu de marinade et faites-les cuire environ 5 minutes.

Pour monter les wraps :

- Déposez une galette sur une assiette et humidifiez-la avec quelques gouttes d'eau sur toute la surface. Passez-la 30 secondes au micro-onde pour la ramollir.
- Garnissez la galette de guacamole en laissant une bordure de 2 cm.
- Déposez quelques lamelles de chou rouge, des lanières de poulet, arrosez d'un peu de citron puis saupoudrez de coriandre et de cacahuète.
- Repliez les deux petits côtés de la galette sur la garniture, puis commencez à rouler en partant du bas, tout en serrant bien.
- Répétez les étapes avec le reste des galettes et conservez-les au frais enroulées dans du film alimentaire. Au moment de servir, coupez-les en 2 au centre et en biseau.

💡 L'ASTUCE DU CHEF

POUR AJOUTER UNE TOUCHE DE FRAÎCHEUR, VOUS POUVEZ AJOUTER UN PEU DE SALADE EN CHIFFONNADE OU QUELQUES POUSSÉS DE SOJA.