



Crêpes, galettes et gaufres salées

Wraps de poulet sauce curry



1h30 **25 min** **5 min** **1h** **390**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

250 g **Poulet(s)**
4 feuille(s) **Laitue(s)**
1 **Poivron(s)**
100 g **Crème fraîche épaisse**
1 c. à soupe **Curry**
10 g **Beurre**
4 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du poulet

- 1 Poser les blancs de poulet à plat sur une planche à découper. Prélever des tranches fines (épaisseur d'une tranche de jambon si possible).
- 2 Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le poulet et le faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Eteindre le feu lorsque le poulet commence à dorer.
- 3 Il ne faut pas faire trop cuire le poulet. Il reste ainsi tendre et facilitera le roulage des wraps.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Fendre le poivron en deux. Retirer la membrane blanche et les graines. Le passer sous l'eau froide. L'émincer finement.
- 2 Préparer les feuilles de laitue.
- 3 Mettre la crème fraîche dans un bol avec le sel et le curry en poudre. Mélanger.

Étape 3

dressage des wraps

- 1 Poser les galettes de sarrasin sur le plan de travail.
- 2 Les tartiner avec la sauce au curry.
- 3 Disposer dessus la laitue, le poulet, le poivron et recouvrir le tout du reste de sauce au curry.
- 4 Rouler les galettes en les serrant bien.
- 5 Il est possible de s'aider d'une natte en bambou (makisu).
- 6 Envelopper les wraps dans du film alimentaire et placer au frais au moins 1 heure avant de déguster.