



Wraps aux aiguillettes de dinde panées et petits légumes croquants

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 220 g d'aiguillettes de dinde
- 4 tortillas de maïs
- 2 carottes
- 1 concombre
- Quelques feuilles de salade
- 100 g de chapelure
- 1 œuf
- 80 g de farine
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques brins de ciboulette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

1. Laver, éplucher et tailler les carottes en julienne.
2. Laver le concombre et le tailler en julienne.
3. Couper les aiguillettes de dinde en 2 ou 3 dans la longueur.
4. Passer successivement les morceaux dans la farine, dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
5. Faire revenir les aiguillettes de poulet dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Préparation de la sauce

1. Eplucher et hacher la gousse d'ail.
2. Mélanger la crème, l'huile, la gousse d'ail hachée et la ciboulette ciselée.
3. Saler, poivrer et bien mélanger.

Montage des wraps

1. Réchauffer les tortillas au four ou au micro-ondes.
2. Déposer une ou deux feuilles de salade sur chaque tortilla, disposer des morceaux de carotte et de concombre.
3. Napper de sauce puis déposer les aiguillettes de dinde panées.
4. Rouler la tortilla de sorte à former le wrap.