Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

WRAP AU POULET

avec son accompagnement salade verte et tomate.

50 minutes
1 heure et 30 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 100g de farine de blé T45
- 40ml d'eau du robinet
- 1 pincée de sel
- 1/2 Cuillère à Café d'huile d'olive vierge extra
- 1 filet de poulet sauté/poêlé
- 1/2 poivron rouge
- 1 Cuillère à café de Paprika
- 1 Cuillère à café de Cumin
- 1 Cuillère à café de Piment de Cayenne
- 1 portion de salade verte, crue, sans assaisonnement (60 g)
- 1 Cuillère à Soupe de vinaigre de Cidre
- 1 Cuillère à Soupe d'huile de colza
- 1 Cuillère à Soupe de jus de citron vert
- 1 tomate crue
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 5 grammes de maïzena
- 1 Cuillère à Café moyenne d'huile d'olive vierge extra
- 1 Cuillère à Soupe de maïzena

MODE DE PRÉPARATION

1° Tiédir l'eau à 37°
2° Rajoutez : farine, sel et l'huile puis pétrir (au robot env 3min) vous devez obtenir une pâte souple, non collante
3° Réservez 30min
4° Lavez et épépinez votre poivron puis coupez le en fines lamelles
5° Faites revenir le poivron dans une poêle avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit tendre et réservez.
6° Coupez le poulet en petits bouts et faites le cuire dans la poêle.
7° Rajoutez les épices et la maïzena et mélangez (vous pouvez si nécessaire rajouter une CàS d'eau)
8° Laisser cuire à feu doux durant 15min
9° Durant ce temps, formez 2 disques assez fins avec votre pâte
10° Dans une poêle huilée, faites cuire les disques. 2 min de chaque coté
11° Formez votre Wraps : dans la galette mettre la préparation à base de poulet et de poivrons.
12° Préparez votre salade avec la tomate et votre vinaigrette (huile d'olive, vinaigre de cidre et citron)
13° Servez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (562 g)	% AR
ÉNERGIE	148 kcal	834 kcal	42 %
PROTÉINES	9 g	51 g	102 %
GLUCIDES	18 g	101 g	39 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	5 g	26 g	38 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	39 %
SODIUM	163 mg	919 mg	38 %