

Wraps méditerranéens au poulet

Pour une version sans lactose de ces délicieux sandwiches, tu oublies la feta (et tu mets plus d'olives pour remplacer le salé de la feta), et tu remplaces le yaourt au lait par un yaourt de soja.

Recette pour 6 gros ou 8 petits

350 g de poulet cuit coupé en fines lamelles
100 g de feta émietée (facultatif)
80 g d'olives tranchées (vertes ou noir ou un mélange des 2)
1 poivron rouge ou vert
125 g de roquette ou d'épinards frais (ou un mélange des 2)
6 grandes tortillas ou 8 petites

Sauce :

125 ml de yaourt nature (lait ou soja)
Le jus et le zest d'un citron
½ C à café de sel
¼ C à café de poivre
1 C à soupe de basilic frais ou surgelé (facultatif)

Préparation

Coupe ton poivron en lamelles et grille le à sec dans une poêle anti-adhésive. Il ne doit pas être complètement cuit, mais juste un peu grillé. Réserver sur une assiette et laisser refroidir.

Dans un bol, mélange tous les ingrédients de la sauce, et réserve au frais.

Coupe ta roquette ou tes épinards en tranches de 1 cm de large. Ce n'est pas facultatif, surtout si tu as des enfants et/ou que tu veux manger avec élégance !

Mélange bien tous les ingrédients (sauf les tortillas...) dans un saladier.

Tu peux maintenant remplir les tortillas. Pour les remplir de façon homogène, dispose les toutes sur ton plan de travail. Prends une tasse (pas trop petite) et mets 1 tasse dans chaque tortillas. Maintenant, distribue équitablement le reste de la farce.

Tu peux, au choix :

- les rouler comme des crêpes et les sceller avec un cure dent
- les rouler comme des crêpes et les maintenir avec un papier aluminium (comme sur la photo) : solution avantageuse car les enfants l'ont bien en main, et la farce ne tombe pas par terre quand on croque le haut du wrap !
- les rouler comme un vrai pro du wrap, en utilisant la technique des nems. Tu rabats les bords droit et gauche sur 2 cm. Puis tu roules comme une crêpe. Ensuite tu les coupes en 2 avec un couteau à dents.

