



WRAPS *avocat et poulet*

Fais revenir le poulet dans une poêle chaude, coupe en fines lanières dans la longueur, laisse refroidir.

Lave et sèche la salade, réserve les feuilles
Après avoir nettoyé la carotte, coupe la en spaghetti avec un castor ou économe.

Épluche l'avocat. Coupe une moitié en tranches (dans la longueur), citronne aussitôt pour éviter qu'elles noircissent.

La deuxième moitié : écrase la chair à la fourchette dans un bol. Ajoutez la crème fraîche et le jus de citron. Sale poivre et mélange bien.

Pèle et émince finement l'oignon ou la cèbette
Étale avec le dos de la cuillère une partie de la purée d'avocat sur la tortillas, elle est ainsi humidifiée et devient plus souple.

Dispose la salade, la carotte râpée, l'oignon, les tranches d'avocat, le poulet sur la moitié de la surface, puis repartis le reste de la purée d'avocat.

Roule les tortillas de façon bien serrée pour comprimer le contenu et enveloppe-les dans du film plastique. Réserve les wraps au frais. Les servir tranchés en leur milieu.

Pour 2 personnes
1 Blanc de poulet
2 Tortillas
1 avocat
1 carotte
Crème fraîche
Citron (j'utilise du citron vert)
L'oignon nouveau, la cèbette
Sel, poivre

394