



WRAPS GRATINÉS AU POULET HACHÉ & LÉGUMES DU SOLEIL

Cette recette mise sur une farce généreuse. Le poulet haché se mélange à un festival de légumes (oignon rouge, carottes, maïs, haricots rouges) liés par un double concentré de tomate. Le tout est gratiné au cheddar et rafraîchi au moment de servir par une crème aigre et des crudités croquantes.



PREP TIME

30 MIN



COOK TIME

25 MIN



SERVINGS

4 PERSONNES

Ingrédients

- 8 tortillas de blé (wraps)
- 400 g à 500 g de blancs de poulet (à hacher)
- 1 bel oignon rouge
- 4 carottes
- 1 petite boîte de maïs
- 1 boîte de haricots rouges
- 3 tomates fraîches
- 1 petite boîte de double concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de volaille
- Fromage type cheddar râpé
- Crème aigre (sour cream)
- Huile d'olive

Pour le service (frais) :

- 1 oignon rouge (petit)
- 1 à 2 tomates

Instructions

1. Préparation de la garniture de légumes
 - Émincer l'oignon rouge et découper les carottes en petits dés.
 - Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon et les carottes.
 - Ajouter le maïs, les haricots rouges et les tomates en dés.
 - Incorporer le double concentré de tomate et émietter le cube de bouillon.
 - Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Cuisson du poulet
 - Hacher les blancs de poulet finement.
 - Dans une autre poêle, faire colorer le poulet haché avec de l'huile d'olive jusqu'à cuisson complète.
 - Mélanger le poulet à la poêlée de légumes.
3. Montage et passage au four
 - Préchauffer le four à 200°C.
 - Répartir la farce dans les 8 wraps.
 - Rouler les wraps comme des crêpes et les disposer dans un plat à four.
 - Parsemer de cheddar râpé.
 - Enfourner 10 minutes pour faire gratiner.
4. Finition et service
 - Découper l'oignon rouge et les tomates restants en dés (crus).
 - À la sortie du four, napper les wraps de crème aigre.
 - Ajouter les tomates et les oignons rouges frais par-dessus

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



978,5 KCAL
69,3G DE PROTÉINES