

Wrap "saveurs d'Asie"



25 minutes



250/wrap



4 wraps



Complet
Rassasiant

Ingrédients



1 blanc de poulet (200g)



40 feuilles de
roquette



6 CàS de sauce Teriyaki



1 CàS d'huile d'olive



100g de pousses
de soja



100g de fromage frais



4 tortillas



1 CàC de moutarde



40 cacahuètes

Étapes

Découper le blanc de poulet en lanières.

Le faire revenir dans l'huile chaude pendant 5 minutes.

Mélanger le fromage frais, la moutarde et la sauce Teriyaki. Saler, poivrer.

Napper les tortillas avec la préparation. Ajouter les pousses de soja, la roquette, les cacahuètes et les lanières de poulet.

Rouler les wraps. Les découper en deux et les piquer avec un bâtonnet pour les maintenir.