



Tortilla au poulet grillé



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 filets de poulet
huile d'olive
1 cuillère à soupe paprika en poudre
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillère à soupe de cumin en poudre
sel et poivre
1 petit bocal de yaourt grec
1 citron vert (jus)
1 gousse d'ail (pressée)
1 feuille de menthe (ciselées)
8 tortillas
1 laitue romaine (coupée finement)
2 carottes (coupées en bâtonnets)
1 concombre (coupées en bâtonnets)

Méthode de préparation

- 1.** Badigeonnez les filets de poulet d'huile d'olive et assaisonnez de paprika, coriandre, cumin, poivre et sel. Faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient cuits et coupez-les en lamelles épaisses.
- 2.** Mélangez le yaourt avec le jus de citron vert, l'ail et les feuilles de menthe.
- 3.** Recouvrez les wraps de laitue, de carottes, de concombres, de sauce au yaourt et de poulet. Enroulez bien et coupez chaque wrap en deux.
- 4.** Servez immédiatement.