

Wraps de poulet au Gruyère de France



Durée :
20 min



Saisonnalité :
Hiver



Difficulté :
Moyenne



Quantité :
4 pers.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 galettes au maïs
- 2 blancs de poulet
- 100 g de Gruyère de France
- 1 poivron
- Quelques pousses de mesclun
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 brins de coriandre
- 2 càs de maïs
- Sel, poivre

Préparation

- Coupez les escalopes de poulet en lanières puis faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive, salez et poivrez, réservez.
- Rincez et essorez la salade. Rincez le poivron et émincez-la en lanières fines. Détaillez le gruyère en allumettes. Rincez et effeuillez la coriandre.
- Répartissez la salade sur la galette de maïs, ajoutez quelques lanières de poivron, les tranches de poulet, le Gruyère de France, quelques grains de maïs et les feuilles de coriandre. Salez, poivrez et versez un peu d'huile d'olive.
- Roulez les galettes sur elles-mêmes, coupez-les en deux. Servez bien frais avec une petite sauce relevée.



Testez cette recette chez
vous et partagez la avec
#GruyèredeFrance