NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Wraps *croustillants* façon tacos

20 min	2	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Rapide · Compatible famille · Gourmand

Ingrédients

- **4** petites tortillas complètes
- **250 g** de poulet émincé ou bœuf haché
- **1** poivron
- **1/2** oignon
- **60 g** de fromage râpé
- **3 c. à soupe** de fromage blanc + paprika
- Épices mexicaines, maïs, salade

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace la viande par un mélange haricots rouges + maïs épicé, ou des lanières de tofu mariné. Aussi généreux, aussi croustillant.

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, le poivron et la viande avec les épices, 8 min.
2. Mélange le fromage blanc avec le paprika pour la sauce.
3. Garnis chaque tortilla de viande, maïs, salade, un peu de fromage et de sauce. Replie bien.
4. Fais dorer 2 min de chaque côté dans une poêle sans matière grasse — ça croustille, c'est le meilleur moment.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le goût du tacos du vendredi soir, mais fait maison et vraiment nourrissant. La sauce au fromage blanc remplace la crème sans rien enlever au plaisir — et toute la famille valide. ✦