

RAPIDE — MOINS DE 20 MIN

Wrap poulet-avocat & crudités



12 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Nomade

Riche en protéines

Ingrédients

- ♦ 1 grande tortilla complète
- ♦ 1 blanc de poulet cuit émincé (≈ 120 g)
- ♦ 1/2 avocat
- ♦ Quelques feuilles de salade
- ♦ 1/4 de concombre en bâtonnets
- ♦ 1 c. à soupe de fromage frais + citron

Préparation

- 1 Tartine la tortilla de fromage frais mélangé à un filet de citron.
- 2 Dispose salade, poulet, avocat en tranches et concombre au centre.
- 3 Sale, poivre, puis roule le wrap bien serré.
- 4 Coupe en deux en biais. Parfait à emporter au bureau.

♦ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par des pois chiches écrasés assaisonnés, ou des lanières de tofu fumé. Même effet rassasiant.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un déjeuner nomade complet, avec une vraie source de protéines et de bons gras grâce à l'avocat. Bien plus rassasiant qu'un sandwich triste — tu tiens jusqu'au soir sans grignoter. ♦