

WRAPS AU POULET

aux carottes et au chou rouge



Préparation : 20 min - **Repos :** 30 min - **Cuisson :** 10 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 8 wraps

- GARNITURE : - ¼ de chou rouge (250 g) - 1 avocat - 6 à 8 c.s. de mayonnaise - 1 poignée de pousses d'épinard - sel, poivre - 3 carottes (300 g) - ½ bouquet de ciboulette - 3 blancs de poulet cuits - 8 tomates séchées - WRAPS : - 400 g de farine de blé - 1 c.c. de sel - 2 c.c. d'huile d'olive + 1 filet - 150 ml d'eau tiède

WRAPS (TORTILLAS DE BLE)

1. Dans la cuve, mettez la farine, le sel, l'huile d'olive, ajoutez la moitié de l'eau tiède et lancez le programme PÂTE/GÂTEAU. Ajoutez le reste d'eau par l'ouverture et lancez à nouveau le programme PÂTE/GÂTEAU. Au besoin, ajoutez un peu d'eau ou de farine.

2. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et divisez-la en huit boules de taille égale. Aplatissez-les légèrement avec le plat de la main, recouvrez-les d'un linge propre et laissez reposer pendant 30 minutes.

3. Préchauffez une poêle à feu moyen et versez l'huile d'olive. Aplatissez chaque boule au rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Poêlez chaque face pendant 1 minute puis placez-les dans une serviette humide pour qu'ils restent souples.



GARNITURE

1. Découpez le chou rouge en gros morceaux. Installez la cuve transparente et la midi cuve, et émincez le chou avec le disque éminceur 2 mm en programme ROBOT. Réservez. Lavez les carottes et épluchez-les. Râpez-les avec le disque râpeur 4 mm en programme ROBOT, réservez également. Coupez l'avocat en lamelles. Rincez puis ciselez la ciboulette et ajoutez-la à la mayonnaise. Enfin, découpez les blancs de poulet en fines lamelles.

2. Placez une tortilla face à vous et étalez de la mayonnaise dessus. Disposez ensuite le chou rouge et les carottes en ligne, ajoutez une ligne de lamelles d'avocat puis une ligne de poulet. Déposez quelques pousses d'épinard et une tomate séchée.

3. Roulez le wrap en appuyant et en remontant vers le haut. Coupez-le en deux en biseau et roulez les deux morceaux dans un papier sulfurisé pour la conservation.

Cook Expert ■

Modifiée le 25/08/16

© photos Sandra Mahut

© 2014 Hachette Livre (Marabout)