



Wraps au poulet

Apport en fer : Total 20.43 mg – Par personne : 5.1 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

8 galettes au blé complet pour wrap – total 490g	2 tomates grappe
400g de poulet émincé	1 CC de jus de citron
150g haricots rouges cuits ou petite conserve	Huile d'olive
160g séré mi-gras	Huile colza HOLL*
1 poivron	Sel, poivre
	1 CC de paprika

* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

Temps de préparation

20 minutes

Étapes de préparation

Placer les haricots rouges, ½ cc de paprika, un peu d'huile d'olive, le jus de citron et un peu d'eau dans un bol et mixer le tout jusqu'à obtenir une purée de haricots rouges.

Couper le poivron et la tomate en petits dés.

Assaisonner le poulet avec le reste de paprika, le sel et le poivre. Faire chauffer l'huile de colza HOLL dans une poêle et saisir le poulet.

Confectionner les wraps en répartissant la purée de haricots rouges, le séré, le poulet et les légumes.

Astuces & conseils

Afin d'équilibrer ce repas, l'accompagner d'une salade.