

Wrap de poulet aux légumes



Connaissez-vous le **wrap au poulet**? Le wrap au poulet et légumes est une option pratique et saine pour un repas rapide et délicieux. Cette recette combine des protéines maigres, des légumes frais et une touche de sauce, créant un wrap plein de saveurs et de nutriments.

Passons aux ingrédients de cette recette délicieuse et saine !

Ingrédients

- 2 filets de poitrine de poulet cuits et émincés ;
- Feuilles de laitue ou de roquette lavées ;

- 1 carotte moyenne, râpée ;
- 1 poivron de couleur, coupé en fines lanières ;
- 1 avocat mûr, tranché ;
- Tomates cerises, coupées en deux ;
- Tortillas de blé entier ou roulés de feuilles de laitue ;
- Sauce au yaourt ou sauce moutarde au miel.

Méthode de préparation

Cuire les filets de poitrine de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Râpez le poulet en petits morceaux.

Préparez les légumes en les lavant, les hachant et les râpant comme décrit ci-dessus.

Réchauffez les tortillas de blé entier ou les roulés de laitue selon les instructions sur l'emballage.

Pour assembler le wrap, placez une feuille de laitue ou de roquette au centre de la tortilla.

Ajoutez une portion de poulet émincé au centre de la feuille.

Ajoutez la carotte râpée, les lanières de poivron, les tranches d'avocat et les tomates cerises.

Boire avec une sauce au yaourt ou une sauce moutarde au miel pour une touche de saveur.

Repliez les côtés de la tortilla vers l'intérieur et enroulez le wrap en gardant les ingrédients très compacts.

À propos du wrap au poulet

Jusqu'à il y a peu de temps, je ne connaissais pas le Chicken Wrap, et vous ?

L'histoire du wrap au poulet remonte aux anciennes traditions culinaires de différentes cultures, en particulier celles qui utilisaient du pain ou des feuilles de légumes pour envelopper diverses garnitures. Cependant, le concept moderne du wrap tel que nous le connaissons aujourd'hui a gagné en popularité au cours des dernières décennies, à mesure que la recherche d'options de repas rapides et portables s'est accrue.

L'idée d'envelopper des ingrédients dans une fine couche de pain ou de tortilla pour créer une collation ou un repas pratique s'est répandue dans le monde entier. Au Mexique, les tacos et les burritos font partie intégrante de la cuisine depuis des siècles et sont les premiers exemples du concept de wrap. Dans la région du Moyen-Orient, les falafels et le shawarma sont également des exemples d'aliments enveloppés dans des pains fins comme le pain pita.

Cependant, le terme « wrap » ; lui-même a gagné en popularité dans les années 1990 et 2000,

notamment en Amérique du Nord et dans d'autres régions du monde occidental. C'est à cette époque que les fast-foods et les cafés ont commencé à proposer des wraps comme alternative plus saine et plus légère aux sandwichs traditionnels. Ces wraps comportaient souvent des tortillas de blé entier ou même des feuilles de laitue comme options d'emballage.

Le wrap au poulet est rapidement devenu un favori, surtout pour ceux qui recherchent un repas savoureux et équilibré. La polyvalence des wraps a permis aux chefs et aux cuisiniers d'expérimenter différentes combinaisons de garnitures, notamment des protéines maigres comme le poulet, ainsi que des légumes frais et des sauces savoureuses.

De nos jours, le wrap au poulet est une option largement disponible dans de nombreux restaurants, cafés et dîners à travers le monde. Il est apprécié pour sa praticité, son goût et sa capacité à incorporer une variété d'ingrédients sains. La popularité du wrap continue de croître à mesure que les gens recherchent des options de repas rapides et nutritifs qui s'adaptent à un mode de vie actif et sain.

Avantages

Protéines de qualité : le poulet offre une excellente source de protéines maigres, essentielles à la récupération musculaire et au maintien des tissus corporels.

Fibres et vitamines : les légumes ajoutent des fibres, des vitamines et des minéraux importants pour la santé globale, comme la vitamine A, la vitamine C et le potassium.

Graisses saines : les avocats fournissent des graisses monoinsaturées qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque et la satiété.

Option légère : le wrap au poulet est une alternative plus légère aux sandwichs traditionnels, offrant un repas équilibré.

Rapide et pratique : Cette recette est rapide à préparer et peut être une excellente option pour un déjeuner au travail ou une collation saine.

Le wrap au poulet et aux légumes est polyvalent et peut être adapté avec différents ingrédients selon les goûts personnels. En plus d'être une option nutritive, il offre une combinaison de saveurs et de textures fraîches qui plairont à coup sûr au palais.

Comment le faire via un didacticiel vidéo

[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)

