



Poulet compote revisité en wrap

Ingrédients pour 4 personnes

1. 4 crêpes wrap
2. 2 beaux filets de poulet
3. 1 pomme Granny
4. Des chips pommes paille (dans le commerce)
5. Quelques feuilles de laitue iceberg
6. Huile d'olive

Sauce à l'ail :

1. 1 fromage type Boursin
2. 10 cl crème fraîche à 40%
3. ½ gousse d'ail émincé
4. Un peu de persil haché
5. 1/2 botte de ciboulette finement ciselée
6. 1 c à c de moutarde

Préparation

Le poulet

1. Coupez-le en lanières épaisses et assaisonnez-le des deux côtés avec un mélange sel et poivre (1 kilo de sel pour 5 c à s de poivre) ;

2. Faites-les griller dans l'huile d'olive.

La sauce à l'ail

1. Délayez le fromage avec un peu de crème et assaisonnez ;
2. Ajoutez le persil, la ciboulette et l'ail haché, et un trait de moutarde. Ajoutez de la crème si nécessaire.

Montage des wraps

1. Etalez la salade coupée en lanières au milieu du wrap. Ajoutez les lanières de poulet, la sauce au boursin, encore un peu de salade, la pomme coupée en julienne en dernière minute et les pommes paille ;
2. Roulez le wrap en serrant bien le tout et en pliant les bords. Puis enrroulez-le dans un papier alu et placez-le sur le grill.

Dressage

1. Coupez le wrap avec l'alu puis déballez-le ;
2. Déposez les tronçons de wrap sur assiette et nappez-les avec quelques quenelles de sauce. Décorez avec des pousses de pois et quelques bâtonnets de pomme.

Bon appétit