Wrap de tortilla au poulet avec houmous et chou rouge

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	cuisses de poulet suisse d’env. 200 g chacune
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	curry en poudre fort
300 g	chou rouge
1	petite boîte de pois chiches (env. 140 g)
0.25	gousse d’ail
0.5 dl	bouillon de légumes
2 cs	tahini (pâte de sésame)
200 g	carottes
	piment en poudre ou harissa
3 cs	jus de citron
50 g	doucette
100 g	crème fraîche
4	tortillas de blé ou de maïs

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

558	kcal
34 g	de protéines
35 g	de glucides
30 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Autres noix, autres saveurs

Il est possible de remplacer le tahini dans le wrap par d’autres pâtes à base de noix telles que des amandes ou des cacahuètes.

Préparation

1. Assaisonner les cuisses de poulet de sel, poivre et curry et les disposer sur une plaque. Cuire pendant 50 minutes au four à air chaud préchauffé à 180° C (220° C à chaleur supérieure/inférieure). Sortir la viande du four et la laisser reposer.

2. Entre-temps, retirer le trognon du chou, laver et couper les feuilles en très fines lamelles. Saler le chou et bien malaxer le tout à la main. Laisser égoutter dans un tamis.

3 Égoutter les pois chiches et les mettre dans un gobelet haut. Éplucher l'ail, l'ajouter aux pois chiches avec le bouillon et le tahini et réduire le tout en fine purée. Peler les carottes, les râper finement et les incorporer à la purée. Assaisonner avec un peu de poudre de piment ou de harissa, ainsi que de deux tiers du jus de citron et de sel.

4 Laver et essorer la doucette. Lisser la crème fraîche et l'assaisonner avec le reste du jus de citron, du sel et du poivre.

5 Retirer la peau des cuisses refroidies, détacher la viande de l'os et l'émietter en petits morceaux.

6 Tartiner les tortillas de houmous. Répartir dessus le chou, la doucette et la viande, puis enrouler. Emballer le tout dans du papier sulfurisé ou un emballage à la cire d'abeille et réserver au frais jusqu'au repas.