



5 15

Wraps au poulet croustillant

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

15 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 618; protéines 30 g; matières grasses 38 g; glucides 42 g; fibres 3 g; fer 2 mg; calcium 210 mg; sodium 825 mg

Un sandwich qui réussit à faire rimer «lunch» et «excitation»!

Ingredients

- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 250 ml (1 tasse) de chapelure panko
- 2 poitrines de poulet sans peau, coupées en lanières
- 4 grandes tortillas de blé
- 8 feuilles de laitue frisée
- 1/2 oignon rouge coupé en rondelles
- 4 tranches de cheddar
- 2 tomates coupées en rondelles

Pour la sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de piments d'Espelette
- sel et poivre au goût

[Select all ingredients](#)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Préparer deux assiettes creuses. Dans la première, battre les oeufs avec le lait. Dans la deuxième, verser la chapelure panko. Tremper les lanières de poulet dans les oeufs, puis les enrober de chapelure.

- 3** Déposer les lanières de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 20 minutes, en les retournant à mi- cuisson, jusqu'à ce que la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 4** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
- 5** Tartiner les tortillas avec la sauce. Garnir les tortillas de poulet, de laitue, d'oignon rouge, de cheddar et de tomates. Replier le bas des tortillas sur la garniture, puis rouler en serrant bien.