



5 15

## Wraps au poulet et avocats

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

8 minutes

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 548; protéines 37 g; matières grasses 30 g; glucides 32 g; fibres 8 g; fer 2 mg; calcium 125 mg; sodium 350 mg

## Ingrédients



Fromage à la crème ciboulette et oignon 160 ml (2/3 de tasse), ramolli



Poulet cuit 3 poitrines, cuites et effilochées



Coriandre fraîche 30 ml (2 c. à soupe), hachée



Avocats 2, coupés en dés



Tortillas 4 grands

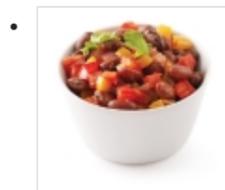
### Prévoir aussi:

- 1/2 petit oignon rouge haché

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec le poulet, la coriandre et l'oignon rouge. Saler et poivrer.
- 3 Garnir les tortillas de préparation au poulet et de dés d'avocats. Rouler les tortillas.
- 4 Emballer les tortillas individuellement dans du papier d'aluminium. Cuire au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient chaudes et légèrement dorées.

### Idée pour accompagner

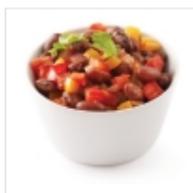


## Sauté de légumes et haricots

Couper 2 poivrons de couleurs variées, 2 tomates et 1/2 oignon rouge en dés. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les légumes de 2 à 3 minutes. Ajouter le contenu de 1 boîte de haricots rouges de 398 ml rincés et égouttés et 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à chili. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant. Saler et poivrer.

---

## Idée pour accompagner



## Sauté de légumes et haricots

Couper 2 poivrons de couleurs variées, 2 tomates et 1/2 oignon rouge en dés. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les légumes de 2 à 3 minutes. Ajouter le contenu de 1 boîte de haricots rouges de 398 ml rincés et égouttés et 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à chili. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant. Saler et poivrer.