

Wraps aux Aiguillettes de Canard et Haricots

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	2
- MAGRET(S) DE CANARD	1
- HARICOTS PRINCESSES	150g
- FROMAGE FRAIS	100g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée. Egouttez quand ils sont à votre goût.
- Retirez le gras du magret de canard à l'aide d'un couteau.
- Coupez le magret en aiguillettes.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Faites fondre un peu le gras du canard dans un poêle puis retirez-le et saisissez les aiguillettes. Salez et poivrez.
- Faites chauffer les wraps pendant 45 secondes au micro-onde.
- Nappez-les avec le fromage frais. Ajoutez la moitié des haricots cuits, puis les aiguillettes de canard.
- Fermez et roulez enfin les wraps.
- Enfournez pendant quelques minutes (5-7 min.) et terminez par 2 minutes sous le grill.
- Coupez-les en deux avant de servir.

