

## *Wraps de Poulets Panés au Cajun , Guacamole et Chèvre*

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

### **Ingrédients:**

- AVOCAT(S)	2
- CITRON(S) VERT(S)	1/2
- TOMATES CONFITES	4-5
- HUILE D'OLIVE	1 c à soupe
- PIMENT DE CAYENNE	2 pincées
- SUCRE SEMOULE	un peu si trop citronné
- ESCALOPE(S) DE POULET	4
- OEUF(S)	1
- LAIT	2 c à soupe
- CHAPELURE	
- EPICES CAJUN	1 c à soupe
- FROMAGE(S) DE CHÈVRE	100g frais
- CRÈME FRAÎCHE EPAISSE	2 c à soupe
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4 grands
- SALADE(S) DE BLÉ	un peu
- CRÈME BALSAMIQUE	
- SEL	
- POIVRE	



### **Recette:**

- Réalisez le guacamole comme indiqué à la recette ZA-188.
- Grillez les escalopes de poulet après préparation comme indiqué à la recette PL-1556.
- Mélangez la crème fraîche épaisse avec le chèvre. Salez et poivrez.
- Chauffez les wraps 45 secondes au micro-onde.
- Etalez le mélange crème-chèvre puis recouvrez de guacamole.
- Coupez les escalopes de poulet en aiguillettes et déposez-les au centre du wrap.
- Ajoutez un peu de salade de blé puis arrosez de crème balsamique.
- Fermez en rabattant les bords et servez sans attendre.

### **Remarque:**

A partir de ZA-188 et PL-1556.  
Accompagnez de salade verte.