

WRAP AU POULET PANÉ MARINÉ

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

15 min

Personnes

4

Ingédients

POUR LE POULET

4 hauts de cuisse
2 Aubergines
1 cuillère à café de pâte d'ail
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
1 CàC de paprika en poudre
1 CàC d'herbes de Provence
1 cuillère à soupe de sirop de canne
10g de gingembre frais
Jus d'un demi-citron vert

Piment confit

Sel et poivre

Huile d'olive

POUR LA GARNITURE

4 tortillas mexicaines au blé

2 tomates fermes

1 mangue verte

Laitue

Cornichons

Oignons rouges émincé

Mayonnaise maison

½ botte de persil frais

Préparation

Désosser le poulet, le peler.

Assaisonner avec le paprika, les herbes de Provence, la pâte d'ail, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, le jus de citron et le piment fort selon votre goût. Couvrir de film alimentaire. Laisser reposer 10 minutes au réfrigérateur.

Couper les aubergines dans la longueur.

Disposer sur du papier sulfurisé, assaisonner à l'huile d'olive, sirop de canne, de sel et de poivre, d'herbes de Provence.

Cuire au four 15 minutes avec le poulet.

Couper les tomates en rondelles, laver la laitue.

Peler et couper la mangue. Emincer les oignons rouges. Couper les cornichons en rondelles.

Réserver.

Garnir généreusement les tortillas avec la mayonnaise maison et ajouter toutes les garnitures. Rouler le wrap en prenant soin de refermer la base.

Environ **2,00€** 
PAR PERSONNE