



Recette de wraps avec de l'huile de caméline

Ingrédients

Recette pour 6 wraps

- 6 pâtes à wrap
- 3 poivrons (couleur au choix)
- Poulet
- Une salade
- 2 carottes
- Fromage de chèvre
- Huile de caméline Graines de Curieux

Préparation

1. Lavez la salade, les carottes et les poivrons. Découpez les poivrons en lamelles, les carottes en julienne et faites des feuilles avec la salade.
2. Dans une poêle huilée, faites cuire le poulet, salez et poivrez. Une fois cuit, retirez le poulet et faites revenir les poivrons dans la même poêle.
3. Une fois le poulet et les poivrons cuits, mélangez l'huile de caméline et le fromage de chèvre.
4. Tartinez chaque wrap avec le fromage de chèvre. Répartissez les feuilles de salade, les poivrons, les carottes et terminez par ajouter le poulet. Roulez le wrap pour le refermer.