



Wraps aux épinards maison au poulet & à la salade



Temps de préparation

> 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

Pour les wraps :

150 grammes de pousses d'épinards
250 grammes de farine
1/2 cuillerée à thé sel
1 cuillerée à thé de poudre à lever
25 ml d'huile d'olive
100 ml d'eau tiède

Pour la garniture :

8 hauts de cuisses de poulet
huile d'olive
4 cuillères à soupe de yaourt
2 cuillères à soupe de mayonnaise fraîche
100 grammes de parmesan (râpé)
1 cuillère à soupe de moutarde
1 sachet de mesclun
1/2 concombre (en bâtonnets)

Méthode de préparation

- 1.** Plongez les épinards dans l'eau bouillante pendant quelques secondes. Égouttez-les et rincez-les immédiatement à l'eau glacée. Laissez-les bien égoutter et pressez-les pour les essorer.
- 2.** Mixez les épinards au robot ménager.



- 3.** Mélangez-les avec la farine, le sel, la poudre à lever, l'huile d'olive et l'eau. Laissez reposer pendant 30 minutes et divisez le mélange en 8 petits pâtons.
- 4.** Au rouleau à pâtisserie, étalez-les en cercles de 20 cm. Faites cuire chaque wrap à la poêle antiadhésive pendant une minute, retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 20 secondes. Préparez tous les wraps de cette façon. Réservez-les.
- 5.** Badigeonnez les hauts de cuisses de poulet d'huile d'olive pendant que vous réchauffez une poêle à griller. Salez et poivrez. Grillez-les pendant \pm 7 minutes de chaque côté. Coupez-les en lanières.
- 6.** Mélangez le yaourt, la mayonnaise, le parmesan râpé et la moutarde. Badigeonnez chaque wrap d'un peu de sauce et garnissez-les de salade mixte, de concombre et de poulet. Enroulez fermement les wraps et coupez-les en deux, en diagonale.