



Wraps au pulled chicken & coleslaw

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

Pour le pulled chicken :

- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe paprika en poudre (fumé)
- 1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
- 1 cuillère à soupe poivre noir
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillerée à thé de thym séché
- 1 citron (jus)
- 1 poulet
- 1 bulbe d'ail (coupée en deux)

Pour le coleslaw :

- 1 chou rouge (petit)
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 1 petit bocal de yaourt grec
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre (ou de menthe, ciselée)
- 1 cuillère à soupe de miel
- sel et poivre

Pour les wraps:

- 4 wraps
- 1 laitue iceberg



Bereidingswijze

- 1.** Commencez par préparer le pulled chicken : mélangez l'huile d'olive, le cumin en poudre, le paprika, le piment de Cayenne, le poivre noir, le sel, le thym et le jus de citron.
- 2.** Enduisez complètement le poulet (intérieur & extérieur) de ce mélange.
- 3.** Insérez la tête d'ail dans le poulet.
- 4.** Placez le poulet dans un plat de cuisson et faites cuire pendant 90 minutes dans un four préchauffé à 170 °C. Retournez-le à mi-cuisson.
- 5.** Sortez le poulet du four et laissez-le reposer pendant 15 minutes dans le plat de cuisson. Désossez le poulet et mettez la viande dans le plat de cuisson avec le jus qui a coulé. Mélangez bien. Retirez la carcasse.
- 6.** Préparez le coleslaw : émincez très finement le chou rouge (utilisez éventuellement un robot ménager). Râpez les carottes. Coupez l'oignon rouge en fines rondelles. Mélangez tous les légumes avec le yaourt à la grecque, le jus de citron vert, les herbes ciselées, le miel, le sel et le poivre.
- 7.** Placez 2 à 3 feuilles de laitue iceberg sur chaque wrap. Garnissez-les de coleslaw et de poulet. Enroulez-les et coupez-les en deux, en diagonale. Servez immédiatement.