

Caty

Wrap à la salade de poulet

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 144; protéines 16 g; matières grasses 7 g; glucides 4 g; fibres 1 g; fer 1 mg; calcium 45 mg; sodium 86 mg



Ingrédients

- 1/2 concombre taillé en julienne
- 8 grandes feuilles de laitue Boston

Pour la salade de poulet

- 310 ml (1 1/4 tasse) de poulet cuit coupé en dés
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cari
- 1/2 poivron rouge coupé en dés
- sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade de poulet.
- 2 Répartir le concombre et la salade de poulet sur quatre feuilles de laitue. Refermer avec les quatre autres feuilles de laitue en rabattant le bas et les côtés. Ficeler avec une corde, si désiré.

