



5 15

Wraps à la grecque

PRESENTED BY:



SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

19 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 685; protéines 47 g; matières grasses 24 g; glucides 70 g; fibres 3 g; fer 6 mg; calcium 248 mg; sodium 1 094 mg

Fraîcheur et saveurs sont au menu avec ces [wraps](#) au poulet aux parfums méditerranéens. Garnis de maïs, d'olives, d'oignons et de feta et bien roulés dans un pita, ces [sandwichs](#) feront fureur à l'heure du repas.

Ingredients

- 2 poitrines de poulet sans peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements à la grecque
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 boîte de Mélange de maïs style méditerranéen Del Monte de 398 ml
- 100 g (3 1/2 oz) de feta émietlée
- 1/2 petit oignon rouge émincé
- 4 feuilles de laitue romaine
- 4 pitas grecs
- 250 ml (1 tasse) de tzatziki

[Select all ingredients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Assaisonner les poitrines de poulet avec les assaisonnements à la grecque.
- 3 Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 4 Poursuivre la cuisson des poitrines de poulet au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et laisser tiédir. Couper les poitrines en fines tranches.

- 5 Répartir les tranches de poulet, le mélange de maïs, la feta, l'oignon rouge et la laitue sur les pitas. Napper de tzatziki. Rouler les pitas en serrant.