

# Les wraps au poulet

## Ingrédients (pour 2 wraps au poulet) :

- 2 galettes tortillas  
(au rayon mexicain des grandes surfaces)
- 100 g de fromage type comté (non râpé)
- 2 blancs de poulet  
(ou à défaut 4 tranches de blanc de poulet)
- quelques feuilles de salade verte
- une tomate



## Préparation :

Étaler les galettes sur un plan de travail. Les recouvrir de quelques feuilles de salade. (Si vous utilisez des tranches de blanc de poulet, étalez-les directement sur la salade à cette étape sans les émincer)

Émincer les blancs de poulet et le fromage en fines lamelles, et la tomate en tranche.

Disposer les ingrédients sur une moitié de chaque galette (ça ne doit pas être trop épais donc il vaut mieux les aligner les uns à côtés des autres).

Rouler les wraps de manière serrée et les envelopper dans du film plastique. Placer au réfrigérateur pendant une demi-heure au moins.

Avant de servir, débarrasser les wraps et les couper en tranches de 1,5 cm environ. Faites tenir les roulés avec un pique.