

Wrap au poulet, avocat et riz RECETTE

# Wrap au poulet, avocat et riz



<?xml version="1.0"?>

**TEMPS** 

25 Min

**INGRÉDIENTS** 

14 Produits

**FAIRE** 

2 x

Peu de temps? Essayez ce wrap à la mexicaine qui vous séduira par son goût en un rien de temps. Soyez créatif et créez votre propre wrap selon vos goûts!

PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

# **INGRÉDIENTS**

- 1 paquet de riz express mexicain Ben's Original™
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 2 filets de poitrine de poulet
- ½ cuillère à café de poudre de paprika
- ½ cuillère à café d'origan séché

- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/4 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 tomates, dénoyautées et hachées
- 1 petit oignon rouge, haché
- Petite poignée de coriandre hachée
- 1 avocat dénoyauté et coupé
- 2 feuilles de laitue, hachées
- 2 enveloppements

#### PRODUITS UTILISÉS



BEN'S ORIGINAL™ riz Express Mexicain 250g

Plus De Détails

# **PRÉPARATION**

1. 1

Placez les filets de poitrine de poulet entre deux morceaux de papier absorbant et roulez-les à plat avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient uniformément épais.

2. 2

Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile, d'épices et d'herbes et étalez sur les filets.

3.3

Faites frire les filets dans une poêle à feu moyen pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Retirer après la friture et couper en morceaux comme vous le souhaitez.

4. 4

Préparez le riz express mexicain Ben's Original™ selon les instructions sur l'emballage.

5. 5

Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Epluchez les oignons et coupezles en tranches. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau et coupez-le en petits morceaux. Maintenant, couvrez le wrap avec les tomates, les oignons, la coriandre, les lanières de poulet, l'avocat, le riz et la laitue et pliez-le.

6.

Astuce: Utilisez des sauces supplémentaires de votre choix pour un goût encore meilleur !

### **VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION**

• Fibres alimentaires : 7,1 g

Énergie: 566 kcal
Énergie: 2388 kJ
Cholestérol: 94 mg
Protéines: 43,3 g
Gras saturés: 2,1 g
Glucides: 70 g

• Dont sucres: 6,8 g

• Matières grasses : 11,2 g

• Sel : 1,1 g

# **CATÉGORIES:**

<u>Poulet</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Haute teneur en protéines</u>, <u>Faible teneur en glucides</u>, <u>Sans lactose</u>, <u>Mexicain</u>, <u>Pour tous les jours</u>

# PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



## **Saumon Asiatique**

**Temps** 

20 Min

Ingrédients

9 produits

Plus De Détails



#### **Bol mexicain avec des nachos**

**Temps** 

20 Min

Ingrédients

11 produits

Plus De Détails



### Riz au potiron «tout-en-un»

**Temps** 

25 Min

Ingrédients

10 produits

Plus De Détails

**Source URL:** https://ch.bensoriginal.com/recettes/wrap-au-poulet-avocat-et-riz