

# Un peu de fraîcheur pour les beaux jours !

## Wrap au poulet, chou blanc et carotte

### Pour 4 couverts :

- 4 à 8 wraps (selon la taille)
- 500g de filet de poulet
- 1/2 chou blanc
- 4 carottes
- huile de sésame
- sauce au choix
- sel, poivre



### Préparation :

- Nettoyer, éplucher et râper les carottes, nettoyer et couper finement le 1/2 chou blanc.
- Couper les filets de poulet en lanières.
- Chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile de sésame et cuire les blancs de poulet. Assaisonner.
- Humidifier légèrement les wraps et les passer 30 secondes au micro-onde.
- Garnir le wrap avec 1 c. à soupe de sauce, des lanières de poulet, du chou et des carottes.

**Bon appétit !**



**Aurélie DAUVIN**  
Diététicienne - Nutritionniste