



Retrouvez la recette
en ligne

WRAP DE POULET AUX TOMATES CONFITES ET PESTO PISTACHE



Convives
4



Préparation
15 MIN



Cuisson
5 MIN

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes) :

- 400 g de filets de poulet
- 4 wrap
- 150 g de fromage frais
- 150 g de tomates confites (300594)
- 140 g de pousses de salade
- 60 g d'alfalfa germé

PESTO DE PISTACHE

- 20 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 bottes de basilic
- 150 g de parmigiano reggiano (300092)
- 100 g de pistaches émondées non salées (301066)
- Sel et poivre du moulin

RECETTE

Râpez le parmesan, effeuillez le basilic. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

Dans un blender ajoutez tous les ingrédients du pesto de pistache, mixez et versez en filet l'huile d'olive afin d'obtenir une émulsion. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonnez de sel et de poivre. Mettez de côté.

Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive puis ajoutez les filets de poulet émincés en fines tranches. Faites dorer sur chaque face. Salez et poivrez.

Étalez le fromage frais sur chaque wrap, disposez par-dessus quelques pousses de salade, des germes d'alfalfa, des morceaux de poulet doré et des tomates confites coupées en lanières. Versez un filet de pesto sur toute la surface et pliez les wraps. Servez.

Pistaches émondées non salées (301066)



• Tomates confites (300594)



• Parmigiano reggiano (300092)



Commandez en ligne 24h/24, 7 jours/7 d'où vous voulez
avec l'appli mobile Transgourmet

 **TRANS**GOURMET