

Wraps Caesar

Préparation 10 mn

Sans cuisson

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 tortillas de blé

4 tranches de poulet fumé (ou de poulet rôti)

8 anchois à l'huile d'olive (j'en ai mis 12)

80 g de parmesan fraîchement râpé

8 feuilles de salade type iceberg (j'ai mis de la laitue)

1 yaourt nature

Couper les anchois en morceaux.

Dans un bol mélanger le yaourt et le parmesan râpé, ainsi que la moitié des anchois.

Rincer les feuilles de salade et couper les morceaux de poulet en lamelles.

Étaler les tortillas sur le plan de travail et les tartiner de yaourt au parmesan. Au centre disposer 2 feuilles de salade et répartir les lamelles de poulet et le reste d'anchois.

Rouler les tortillas bien serrées et, si vous ne dégustez pas les wraps tout de suite, les envelopper de papier film et les entreposer au frigo.

Vous pouvez soit les déguster comme des sandwiches, soit au moment de la dégustation les découper en tronçons et les piquer avec une pique en bois pour les maintenir.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>