

## Lunch facile: Wrap au poulet avec sauce ranch maison!

RECETTES - RENTRÉE SCOLAIRE - REPAS - SANDWICHS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION: 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON:

TEMPS DE REPOS:

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

## **Ingrédients**

- 2 poitrines de poulet
- 1 c. table d'huile végétale
- Feuilles de laitue au goût
- 1 grosse tomate, coupée en tranches
- 1 à 1 ½ tasse de fromage cheddar, râpé finement
- 8 à 12 tranches de bacon, cuit (facultatif)
- Poivre et sel
- 4 à 6 grandes tortillas

## Sauce ranch

- ½ tasse de mayonnaise
- ½ tasse de crème sûre
- 1 c. thé de poudre d'oignon
- ½ c. thé de poudre d'ail
- ½ c. thé de basilic séché
- 1 c. thé d'aneth frais, haché finement
- ¾ c. thé de sel
- Poivre

## **Préparation**

- 1. Préchauffer le four à 350 F.
- 2. Assécher un peu les poitrines de poulet avec un linge propre. Saler et poivrer les poitrines.
- 3. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile.
- 4. Faire dorer 3 minutes de chaque côté les poitrines de poulet à feu moyen vif.
- 5. Déposer les poitrines dans une plaque allant au four. Recouvrir de papier d'aluminium.
- 6. Cuire pendant 18-20 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit bien cuit.
- 7. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
- 8. Si vous désirez mettre du bacon dans votre wrap, faites-le cuire dans un poêlon et réserver.
- 9. Monter vos wraps en déposant de la sauce sur le wrap, ensuite le poulet, encore un peu de sauce, les tomates, le fromage, le bacon s'il y a lieu et la laitue. Rouler pour refermer.
- 10. Si le wrap est mis dans un lunch et dégusté plus tard, laisser le poulet refroidir avant de faire le wrap pour éviter de la condensation qui mouillera le pain. Commencez aussi à faire le montage avec la laitue pour protéger le pain de la sauce et du jus des tomates.