Temps de cuisson : 25 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4 gros wrap ou 6 moyens

Wrap au poulet sauce ranch

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 fraiche, hachée finement
- ¾ c. thé de sel
- Poivre

Marche à suivre :

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.