



Tortillas au poulet, mâche et betterave

Facile et rapide à préparer, cette recette de tortillas au poulet garnies de mâche Bonduelle, de roquette et de betteraves est aussi jolie que bonne ! Cette recette plaira même aux enfants !



Facile



4 personnes



15 min



10 min



Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes

1 sachet de mâche & betterave Bonduelle

Galettes libanaises ou tortillas

4 filets de poulet

Huile d'olive

Sel, poivre

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

4 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Étape 1

Roulez les galettes libanaises (ou tortillas) en cornet et fixez chacune d'elles avec un petit bâtonnet de bois.

Étape 2

Disposez ces cornets dans un joli pot en céramique.

Étape 3

Coupez vos filets de poulet en fines lanières et assaisonnez de sel et de poivre puis faites-les colorer dans une poêle avec quelques gouttes d'huile d'olive.

Étape 4

Assaisonnez le contenu d'un sachet de Mâche & Betterave Bonduelle avec une vinaigrette classique et remplissez les cornets de poulet, avec la mâche et les filaments de betterave. Succès garanti !