

Roulé au poulet rôti et à l'avocat

Ingrédients

- 2 tasses de poulet rôti effiloché
- 1/3 de tasse de mayonnaise ou de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- un avocat coupé en tranches ou en dés
- ½ c. à thé de jus de citron
- une pincée de sel et de poivre noir
- 2 ou 3 grandes tortillas de blé entier

Marche à suivre

1. Préparer le mélange de poulet :
 - Dans un bol, mélanger le poulet rôti effiloché avec la mayonnaise (ou le yogourt grec) et la coriandre hachée.
 - Assaisonner le mélange en y ajoutant une pincée de sel et de poivre noir. Bien mélanger pour répartir les saveurs.
2. Préparer l'avocat : dans un autre petit bol, mélanger les morceaux d'avocat avec le jus de citron. Cela aidera à garder l'avocat frais et à éviter qu'il noircisse.
3. Assembler les sandwichs roulés :
 - Étaler une portion du mélange de poulet au centre de chaque tortilla.
 - Ajouter quelques tranches ou morceaux d'avocat par-dessus.
4. Rouler les tortillas : replier les côtés des tortillas vers le centre, puis rouler fermement pour former un roulé.
5. Servir : couper chaque roulé en deux, si désiré, et servir immédiatement.



Variante

- Varie ta source de protéine en remplaçant le poulet par du thon, du tofu ou du houmous.
- Choisis uniquement des légumes, comme des carottes, des poivrons, des tomates, de la laitue ou des épinards, pour une option végétarienne.
- Au lieu des tortillas de blé entier, utiliser des tortillas aux épinards ou aux tomates séchées.

Notes :