

TORTILLA DE POULET

et salade



Par pièce



Préparation: 10 minutes
Cuisson: 5 minutes

Pour 2 pièces:

- 3** 120 g de filet de poitrine de poulet
- 0** Sel
- 0** Poivre
- 1** 1 cc d'huile végétale
- 0** 1/2 laitue iceberg
- 0** 2 petites tomates
- 2** 25 g d'abricots séchés
- 3** 1 tortilla
- 1** 125 g de yogourt écrémé nature
(p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0** 1 CS de séré maigre nature
(p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0** 1 cc de ciboulette ciselée

1. Rincer, éponger et couper en dés le filet de poitrine de poulet. Saler et poivrer. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire sauter la viande 3 à 5 minutes jusqu'à obtention d'une surface croustillante. Laver, essorer et couper en morceaux la salade. Laver et couper en rondelles les tomates. Couper en dés les abricots.

2. Faire griller la tortilla dans une poêle env. 1 minute sans matière grasse. Pour le dip, mélanger le yogourt, le séré et la ciboulette. Saler et poivrer. Badigeonner la tortilla de crème. La recouvrir avec la salade, les dés de poitrine de poulet, les tomates et les abricots.

3. Bien enrouler la tortilla et la couper en deux dans le sens de la diagonale. Servir la tortilla avec le reste de la salade et le dip.