



# Wrap à l'émincé de dinde et à la crème de curry

5

Temps total: 0:15

Préparation: 0:10

Cuisson: 0:05

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



## Ingrédients

**Dinde, poitrine/filet, cru**

200 g

0

**Huile de colza**

1 cc

1

**Sel iodé**

1 pincée(s)

0

**Poivre**

1 pincée(s)

0

**Marjolaine**

1/2 cc

0

**Carottes**

1 pièce(s), moyen

0

**Maïs (consERVE)**

2 CS

0

**Persil, frais**

1 CS, haché

0

**Séré maigre nature, max. 1% MG absolue**

3 CS

0

**Jus d'orange**

1 CS

0

**Curry en poudre**

1/2 cc

0

**Tortillas/wraps**

1 pièce(s), petit

4

## **Instructions**

- 1** Couper l'escalope de dinde en tranches. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire la dinde env. 3 à 5 minutes en remuant. Saler, poivrer et ajouter un peu de marjolaine.
- 2** Râper la carotte. Mélanger au maïs, au persil et aux tranches de dinde. Mélanger le séré et le jus d'orange. Saler, poivrer et relever avec le curry.
- 3** Réchauffer la tortilla. La tartiner de crème de curry. Y déposer le mélange de volaille et de légumes, puis rouler.