

Tacos poulet/bacon et sa sauce tartare


Ingrédients (pour 1 personne):

- 1 wrap de blé
- 20 g de bacon (soit 2 tranches)
- 60 g de poulet
- 5 g d'huile d'olive (soit 1 càc)
- ¼ d'oignon rouge
- poivre
- 5g de crème épaisse à - 15% de MG ou à - 4%
- 2 à 3 rondelles de tomate
- 1 à 2 grosses feuilles de salade
- 1 cornichon aigres-doux
- 3 petites billes de tartare (environ 1 càc)
- ciboulette



Recette :

- 1/ Découper le poulet en fines lamelles. Déposer 5g d'huile d'olive dans une poêle et laisser cuire environ 10 à 15 minutes. Y déposer ensuite les rondelles de bacon 2 à 3 minutes à feu doux.
- 2/ Réalisation de la sauce tartare : mélanger crème, poivre, ciboulette et tartare.
- 3/ Déposer au centre du wraps : un petit peu de sauce puis le bacon, la salade, de la sauce, les tomates, le poulet, le cornichon et oignon en lamelles.
- 4/ Refermer le tacos comme un chausson et passer au grill 2 minutes.

Recette vidéo sur  *dietandcoach* **Sophie DAREY** diététicienne
et sur le site www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!!

diet
coach