

Wrap au poulet grillé façon César



Transformez la classique salade César en un wrap pratique pour un lunch rapide, parfait pour les midis pressés ou un repas en plein air ! En mélangeant la vinaigrette César avec du yogourt grec, on obtient une version plus faible en gras et plus riche en protéines, idéale pour soutenir votre énergie et maintenir votre satiété tout au long de la journée. Élaborée par nos [nutritionnistes](#), cette option fraîche et gourmande se prépare en quelques minutes. Pour d'autres idées de repas froids, découvrez nos suggestions pour un [pique-nique santé](#) !

Préparation 10 min

Cuisson 1 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 370

Lipides 14

Glucides 27

Fibres 4

Protéines 34

Sodium 580

Ingrédients

Vinaigrette César

- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette César du commerce

Wrap

- 125 ml (½ tasse) de laitue romaine hachée finement
- 90 g (3 oz) de poitrine de poulet grillée sans la peau, tranchée
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage Parmesan râpé
- 1 tortilla de blé entier moyen (50 g)
- Jus de citron, au goût

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt grec et la vinaigrette César. Réserver.
2. Dans un poêlon chauffé à feu moyen, chauffer la tortilla de 15 à 30 secondes de chaque côté.
3. Sur la tortilla, étaler la sauce, puis déposer la poitrine de poulet et la laitue romaine.
4. Saupoudrer de fromage Parmesan et arroser d'un trait de jus de citron au goût, puis rouler fermement le wrap.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, mais est meilleur servi immédiatement. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal