



## Plat principal

### Tortillas con Pollo

Ingrédients pour 10 portions :

6 petites tomates  
400 g de filets de poulets  
2 c. à soupe d'huile de tournesol  
sel  
poivre noir, moulu  
6 feuilles de salade  
iceberg  
10 tortillas de farine de  
blé mini  
10 c. à soupe de crème fraîche  
100 g maïs, en boîte

Nettoyez et lavez les tomates, découpez-les en petits dés. Lavez les filets de poulet, épongez-les et découpez-les en tranches fines. Faites chauffer l'huile dans la poêle, faites rôtir le filets de poulet brièvement et épicez-le avec du sel et du poivre. Nettoyez et lavez la salade et découpez-la en fines lanières. Étalez la crème fraîche sur les tortillas, roulez-les en forme de cornet, mettez du papier d'aluminium sur la pointe et remplissez le cornet avec les autres ingrédients.

Temps de préparation : env. 20 minutes

Par portion :

**kJ/kcal : 981/234**

**protéines : 12 g**

**matières grasses : 26 g**

**glucides : 6 g**

**Conseil : Vous pouvez envelopper la tortilla dans une serviette rouge et la servir dans un verre.**