

## Wrap de volaille, tzaziki, guacamole

### Pommes frites et salade

Pour 8 personnes

Fait par : Laura Volpi-Pardi

Référence : [www.Marmiton.com](http://www.Marmiton.com) -

[www.lesmetsfins.com](http://www.lesmetsfins.com) - [www.CuisineAZ.com](http://www.CuisineAZ.com)

[www.Cuisineactuelle.com](http://www.Cuisineactuelle.com)



#### 1. TZAZIKI

500 g de concombre  
200 g de yaourt grec  
30 g d'ail  
½ botte d'aneth  
10 cl d'huile d'olive  
10 g de menthe hachées

Éplucher les concombres, les fendre en deux, ôter avec une cuillère les graines. Emincer le concombre. Le dégorger au gros sel 30 mn. Rincer et égoutter avant d'ajouter les aromates. Éplucher l'ail et le presser. Hachez la menthe. Dans un récipient, mettre les concombres, le yaourt, la menthe, l'ail. Ajoutez l'huile d'olives et assaisonner avec le sel et le poivre. Mélanger et conserver au frais.

#### 2. VOLAILLE

1 kg de Filet de dinde  
5 cl d'huile d'olive  
Parer, et détailler la dinde en petits morceaux  
Mettre en marinade 20 à 30 mn  
Sauter rapidement au moment du service

#### 3. GALETTE POUR WRAP

400 g de farine de blé  
½ cuillère à café de sel fin  
15 cl d'eau tiède  
10 cl d'huile d'olive

Mélanger la farine et le sel, tamiser. Ajouter l'huile d'olive. Peu à peu incorporer l'eau et pétrir reposer au frais pendant 30 minutes.  
Former des petits pâtons de 80 g

Les abaisser très finement au rouleau (environ 3 millimètres d'épaisseur).

Faire chauffer une poêle. Déposer une galette et la faire cuire 30 secondes de chaque côté.

Déposer sur une assiette couverte d'un linge humide pour qu'elles restent souples et laisser refroidir.

#### 4. GALETTE POUR WRAP (sans gluten)

100 gr de farine de sarrasin ou châtaignes (+sucré)  
100 gr de farine de riz  
30 gr de maïzena  
320 gr d'eau  
Sel fin  
Poivre du moulin  
Huile d'olive (pour la poêle)

Mélanger et tamiser les farines, le sel et épices. Ajouter progressivement l'eau et la farine avec un fouet (le mélange devient liquide). Laisser la pâte reposer au moins 30 min  
Faire les crêpes assez fines et bien cuites dans une poêle anti adhésive bien huilée.  
Réserver après cuisson

#### 5. GUACAMOLE

300 g d'avocats bien mûrs  
1 citron jaune  
15 g d'ail  
Pm Tabasco, sauce Worcestershire  
5 g de piment de Cayenne  
150 g d'échalote  
¼ de botte de ciboulette

Eplucher, laver tous les légumes  
Hacher l'ail. Ciseler, la ciboulette, l'échalote  
Mixer les avocats mûrs et le jus de citron. Ajouter les aromates et assaisonner

#### 6. GARNITURES

1/2 laitue ou autre salade  
300 g de tomate  
150 g de carottes  
2,5kg de pommes de terre  
150 g d'oignon rouge

Eplucher et laver tous les légumes  
Monder les tomates, les tailler en dés  
Tailler une julienne de carottes  
Ciseler les oignons rouges  
Tailler les pommes de terre en taille Pont Neuf (1 cm x 4,5-6 cm). Les frire en 2 bains (blanchir = 140-150° // coloration : 170°)