

Il me faut :



# Les WRAPS à ma façon

1

## la marinade

Je presse le citron.  
Je verse le jus dans une coupelle.  
J'ajoute les épices. Je mélange.



2

## le poulet

Je coupe le poulet en lamelles. Je les ajoute dans la coupelle. Je mélange. Je laisse mariner 15 minutes.



3

## les crudités

Je déchire la salade en morceaux.  
J'épluche l'avocat.  
Je coupe les légumes en lamelles.



4

## les tortillas

Au centre de chaque tortilla, je pose de la salade, des légumes, du poulet et du maïs.



5

## les wraps

Je roule en serrant les tortillas.  
Je les coupe en 2.



Et voilà le plat principal,  
il n'y a plus qu'à faire

l'entrée  
et le dessert !

