

**Roulé asiatique aux légumes et au poulet**



Préparer un met rapidement avant de courir à son prochain rendez-vous peut être tout un défi – voici une solution délicieuse, facile à emporter et préparée dans un pita.

Temps de cuisson : 15 minutes

Donne 1 portion

Ingrédients :

|                   |   |              |
|-------------------|---|--------------|
| 2 c. à table      | beurre d'arachide   | 25 ml        |
| De ½ à 2 c. à thé | sauce chinoise à l'ail et au chili relevée *                              | de 2 à 10 ml |
| 1                 | tortilla de taille moyenne, de préférence au blé entier ou multigrains    | 1            |
|                   | feuilles de laitue déchiquetées ou entières (facultatif)                  |              |
|                   | poivrons doux colorés coupés en lanières                                  |              |
|                   | un reste de poulet cuit coupé en lanières ou une poitrine de poulet cuite |              |
|                   | sel et poivre au goût   |              |

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger le beurre d'arachide avec 1 ½ c. à table (22 ml) d'eau et de la sauce chinoise, au goût. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une mayonnaise.
2. Étendre la sauce au beurre d'arachide sur toute la surface de la tortilla. Garnir de laitue si désiré, de poivrons colorés, de poulet, de sel et de poivre au goût. Rouler et replier pour maintenir la garniture en place. Trancher en deux en diagonale. Donne un roulé.
3. \*Sauce chinoise à l'ail et au chili relevée vendue au rayon des produits asiatiques des supermarchés; on peut la remplacer par 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de cidre et du poivre de Cayenne, au goût.