

Wraps au poulet : le secret d'un repas entre amis réussi et sans stress

Checklist de courses optimisée

- Boucherie : Blancs de poulet (à cuire 24h à l'avance)
- Fruits et légumes : Salade croquante, tomates, crudités de saison
- Frais : Fromage frais, houmous ou beurre (pour la barrière anti-humidité)
- Épicerie : Tortillas de blé

Organisation logistique

- Préparation (J-1) : Cuisson du poulet et découpe des légumes pour gagner du temps.
- Assemblage (Jour J) : Monter les wraps le matin même pour préserver la texture de la pâte.
- Transport : Utiliser impérativement un sac isotherme avec un bloc de glace pour maintenir la chaîne du froid.
- Sécurité : Maintenir les aliments en dessous de 4°C pour éviter toute prolifération bactérienne.

Techniques pour des wraps parfaits

- Barrière anti-humidité : Étaler une fine couche de matière grasse (beurre, houmous ou fromage frais) sur toute la surface de la tortilla avant de garnir.
- Montage stratégique : Placer les ingrédients humides (tomates, sauce) au centre, entourés par la salade pour isoler l'humidité.
- Pliage en enveloppe : Rabattre les deux côtés de la tortilla avant de rouler pour garantir que la farce reste bien à l'intérieur.
- Finition : Envelopper les wraps serrés dans du film alimentaire ou du papier aluminium pour maintenir leur forme et éviter qu'ils ne sèchent.
- Assaisonnement : Utiliser une sauce épaisse ou assaisonner au dernier moment pour éviter l'exsudation de liquide.

Conservation et sécurité

- Le poulet cuit doit être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
- Durée de conservation du poulet : 2 à 3 jours maximum au frais.
- Respecter la température de 4°C pour tous les ingrédients froids jusqu'au moment de servir.