

Wrap à la mode des Caraïbes
RECETTE

Wrap à la mode des Caraïbes



<?xml version="1.0"?>
TEMPS

15 minutes

INGRÉDIENTS

10 articles

DONNE

4 portions

Ce wrap plein de goût est une façon amusante et délicieuse d'apprécier les saveurs des Caraïbes tout en consommant des grains complets et des plantes qui alimenteront votre corps pour vous aider à faire face à tout ce que la vie vous présente.

PARTAGER

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGRÉDIENTS

- 1 tasse huile de cuisson
- 1 banane plantain jaune mûre, coupée en diagonale
- 1 boîte 14 oz de pois chiches à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés, ou 8 oz de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en cubes
- 1 c. à table assaisonnement au cari sec
- ¼ c. à thé sel
- ¾ tasse lait de coco allégé
- 4 tortillas moyennes à la farine
- 1 tasse chou, râpé
- 1 sachet (240 grammes) Mélange Ben's Original(MC) 10 Style Caraïbes, cuit au four à micro-ondes selon les instructions de l'emballage
- ¼ tasse feuilles de coriandre, pour la garniture

PRÉPARATION

1. 1
Dans un poêlon de taille moyenne, chauffer 1 tasse d'huile à feu moyen. Faire frire la banane plantain jusqu'à ce qu'elle soit dorée et tendre. Retirer de la poêle, placer sur un essuie-tout pour égoutter l'excès d'huile et réserver.
2. 2
Vider le poêlon de l'huile restante et le remettre sur la cuisinière à feu à moyen. Ajouter les pois chiches (ou le poulet) au poêlon avec le sel et l'assaisonnement au cari, faire sauter 3 minutes. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaisse (et que le poulet soit bien cuit, le cas échéant).
3. 3
Chauffer le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style Caraïbes selon les instructions de l'emballage.
4. 4
Assembler le wrap avec la banane plantain, les pois chiches (ou le poulet), le chou et le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style Caraïbes. Garnir de coriandre.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 440
- Glucides (g) 71 g
- Fibres (g) 9 g
- Protéines (g) 12 g
- Matières grasses (g) 15 g
- Sodium (mg) 600 mg

Les ingrédients facultatifs ne sont pas inclus dans le calcul des données nutritionnelles.

ALLERGIES

Noix de coco, blé

More Recipes Like This



[Riz frit au poulet](#)

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Chili con carne](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Bibimbap coréen](#)

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL: <https://ca.bensoriginal.com/recipes/wrap-la-mode-des-caraibes>