Wrap à la mode des Caraïbes
RECETTE

Wrap à la mode des Caraïbes

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.

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
- 3/4 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. Dans un poêlon de taille moyenne, chauffer 1 tasse d'huile à feu moyen. Faire frire la banane plantain jusqu'à ce qu'elle soiet dorée et tendre. Retirer de la poêle, placer sur un essuie-tout pour égoutter l'excès d'huile et réserver.
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 épaississe (et que le poulet soit bien cuit, le cas échéant).
3. Chauffer le Mélange 10 de Ben's Original (MC) Style Caraïbes selon les instructions de l'emballage.
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



Chili con carne

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

13 articles



Bibimbap coréen

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



Riz frit au porc et aux crevettes

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

9 articles

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