



Wrap aux lanières de dinde, germes de soja et maïs

 **PRÉPARATION :** 30 min.

 **PERSONNES :** 4

 **INGRÉDIENTS :**

- 1 paquet de tortillas (crêpes de maïs)
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 1 petite gousse d'ail
- 1 piment rouge
- 450 g de filets de dinde, coupés en lanières
- 1 petite boîte de 150 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 150 g de taugé (germes de soja)
- 1 sachet de mélange d'épices (mélange pour burritos)
- 250 ml d'eau
- 1 petit pot de sauce douce pour tacos (prête à l'emploi en supermarché)

 **PRÉPARATION :**

Chauffez un peu d'huile d'olive dans un wok et faites revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajoutez les lanières de dinde et faites-les dorer tout en remuant. Enlevez le cœur du piment rouge et coupez-le en fines rondelles. Ajoutez-les avec le mélange d'épices et l'ail pressé. Ajoutez ensuite l'eau. Laissez mijoter le tout pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez en dernier les germes de soja et le maïs.

Chauffez les tortillas en respectant les consignes sur l'emballage.

Répartissez la farce sur les tortillas chaudes et roulez-les.

Servez avec la sauce pour tacos.

 **VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
396,88	29,19	56,16	6,25	0,34	2,06

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

Attention avec le chili ! Après l'avoir découpé, lavez-vous bien les mains, car il pique beaucoup aux yeux ! La sensation de brûlure dans la bouche n'apparaît qu'après quelques bouchées. Si vous avez mis trop de chili, vous pouvez boire du lait pour apaiser la sensation de brûlure.