



*Elvea, L'Italie chez vous*

## ELVEA dans la boîte à tartines



### Ingrédients pour 2 Personnes

|                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 0,50 boîtes de        | ELVEA Cubes de tomates pelées |
| 1                     | filet de poulet               |
| 0,50 tasse de         | haricots noirs                |
| 0,50 tasse de         | maïs                          |
| 0,25 oignons rouges   |                               |
| 1 bocal de            | houmous                       |
| 4 feuilles de         | salade romaine                |
| 2 cuillères à café de | coriandre                     |
| 2 grands              | tortillas                     |
|                       | poivre                        |
|                       | sel                           |
|                       | Shoarma spices                |

### Préparation

1. Faites cuire les filets de poulet à l'eau salée pendant 15 minutes. Déposez les filets dans un saladier et déchirez-les en lanières à l'aide de deux fourchettes. Rehaussez les lanières de poulet d'épices de chawarma selon le goût.
2. Mélangez les haricots noirs, les grains de maïs, les Cubes Elvea et l'oignon rouge dans un saladier. Salez et poivrez.
3. Ouvrez les wraps sur une assiette. Déposez 2 feuilles de salade romaine sur chaque wrap. Surmontez de lanières de poulet.
4. Répandez le houmous à la cuillère sur les farces.
5. Versez ensuite le mélange aux Cubes sur les wraps et parsemez de coriandre grossièrement ciselée.

Servez 1 wrap par personne dans la boîte à tartines et savourez un lunch Elvea équilibré !

