



Wrap végétal

Ingrédients 4 personnes :

- 4 galettes de maïs (souples, à garnir)
- 3 carottes
- 4 grandes feuilles de laitue
- 200 g de champignons de Paris
- 12 radis
- 4 branches de persil plat
- 200 g de fromage blanc à 40%
- ½ botte de ciboulette
- 2 oignons frais
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 c à s de vinaigre de vin

En cuisine :

1. Lave tous les légumes. Pèle les carottes et les tailler en fins bâtonnets. Taille les champignons et les radis (équeutés) en fines lamelles. Cisèle le persil.
2. Dans un bol, verse le fromage blanc. Sale, poivre. Ajoute le vinaigre et mélange. Cisèle les oignons frais et leurs fanes ainsi que la ciboulette. Mélange-les au fromage blanc.
3. Coupe les galettes en deux parties égales et monte les wraps : tartine généreusement chaque demi-galette de maïs de sauce au fromage blanc.
4. Dépose sur chaque demi-galette une feuille de laitue. Pose au centre des bâtonnets de carotte, des lamelles de champignons et de radis, et du persil ciselé. Roule les wraps et cale-les dans des verres pour qu'ils ne s'ouvrent pas. On peut également les lier avec une tige de ciboulette.

Recette pouvant contenir des allergènes

Bon appétit !