WRAP VEGGIE FAÇON TAPAS



Produits



Carotte râpée 250g Florette



Jeunes pousses épinards 300g Florette



Radis rondelle 200g Florette

Plat principal | 10 unités | 25 min

Ingrédients

- **250g Carottes râpées Florette**
- **300g Jeunes pousses d'épinards Florette**
- **250g Radis rondelles Florette**
- **400g Houmous citronné**
- **10 pièces Tortillas épinard**
- **2 pièces Concombre**
- **1 pièce Poivron rouge**
- **10ml Jus de citron**
- **Sel fin**
- **Poivre du moulin**
- **Cure-dents pour le maintien**

Les étapes de préparation

1. Tailler les 2 concombres en bâtonnets réguliers et le poivron rouge en fines lamelles. Assaisonner légèrement les légumes frais avec le jus de citron, le sel et le poivre.

2. Assouplir légèrement les tortillas au micro-ondes 10 secondes ou à la plancha à très faible chaleur, sans coloration puis étaler 40g de houmous citronné sur chaque tortilla, en couche régulière, jusqu'en bordure.

3. Déposer 30g de jeunes pousses d'épinards, 30g de carottes râpées, 40g de bâtonnets de concombre, 25g de radis Florette, 15g de lamelles de poivron rouge puis rouler fermement en serrant pour obtenir un cylindre compact puis filmer.

4. Couper chaque wrap en 5 tronçons réguliers et planter un cure-dent au centre de chaque morceau.

Florette FOOD SERVICE

Astuce du chef !

Bien répartir les légumes sur toute la largeur de la tortilla et rouler serré dès le départ pour obtenir des tranches nettes et régulières.