



WRAPS AUX LÉGUMES CROQUANTS



2 pers.



15 min.



415 kcal/pers.*



INGRÉDIENTS

4 crêpes tortillas / 100g. d'épinards /
1 poivron rouge / 2 carottes / 1 oignon rouge /
10g. de gingembre / 400g. de cottage cheese

FOND DE PLACARD

Moutarde / Sel / Poivre

Poivron rouge. Laver et couper le poivron en petits cubes.

Carottes. Éplucher et râper les carottes.

Oignon rouge. Éplucher et couper finement l'oignon rouge.

Gingembre. Éplucher et râper le morceau de gingembre.

Sauce cottage cheese. Mélanger le cottage cheese avec le gingembre râpé, 2 grosses cc. de moutarde, du poivre et un peu de sel.

Wraps. Répartir sur les crêpes tortillas la sauce cottage cheese, les épinards, les carottes, le poivron et l'oignon. Rouler la crêpe tortillas et pour bien sceller le wrap, n'hésitez pas à humidifier les bords de la crêpe.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.