

Recette de la semaine : Wraps

Ingrédients (pour 4 personnes):

- Wraps
- 1 petite boîte de maïs
- 1 boîte de pois chiches
- 2 tomates
- 1 petite aubergine
- ½ potiron de Hokkaido
- 150 g de feta
- 1 poivron
- roquette
- vinaigre balsamique
- sirop d'agave
- huile de colza
- Les épices : Poivre, sel, cannelle, Noix de muscade

Matériel :

- planche à découper
- Couteaux
- cuillère à soupe
- poêle
- passoire
- 3 petits bols



1



Hummus: Ecrasez ou broyez les pois chiches.

2



Assaisonnement : 1 c. à s. de vinaigre balsamique + 1 c. à s. de sirop d'agave

3



Assaisonnement : Cannelle + noix de muscade

4



Assaisonnement: Sel + poivre

5



Coupez les tomates

6



Potiron : enlevez les graines



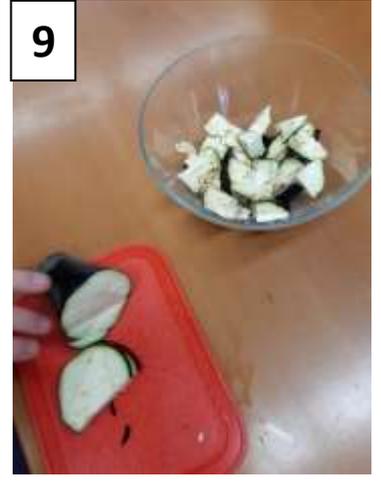
7

Épluchez le potiron



8

Coupez le potiron en petits cubes



9

Coupez l'aubergine



10

Coupez le poivron



11

Coupez la feta



12

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites sauter le potiron pendant 5 minutes.



13

Poivrez



14

Salez



15

Ajoutez l'aubergine. Faites frire pendant 10 minutes

16



Lavez la roquette

17



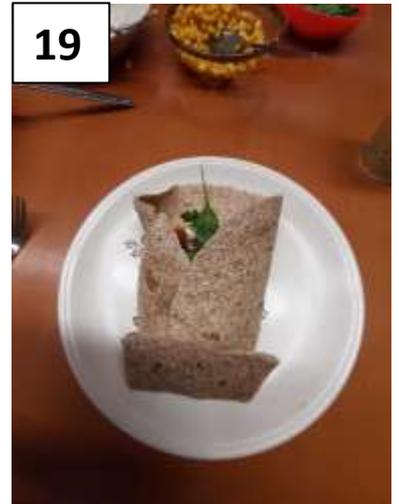
Faites chauffer les wraps dans une poêle ou un four.

18



Vous pouvez maintenant ajoutez un peu de tous les ingrédients sur votre wrap.

19



Pliez votre wrap

Nous souhaitons un bon appétit !

