



LE VEGGIE, ÇA ME WRAP !

INGRÉDIENTS

pièces tortillas de blé

pièces Poivron

pièce Oignons rouges

pièces bunte Karotten

1/2 1/2 Tête de laitue

Bund Radieschen

paquet de feta

pièces Gurke

pincée Un peu de sel de table

g THOMY Mayo à l'huile d'avocat

sachet Raisins

sachet Myrtilles

sachet Erdbeeren

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Couper la féta en dés, éplucher les carottes. Couper un poivron, l'oignon et deux carottes en fines lamelles. Couper les radis en rondelles.
- Étape 2 Chauffer brièvement les tortillas de blé des deux côtés dans une poêle, puis les enduire de mayo à l'huile d'avocat THOMY. Recouvrir de feuilles de salade, de légumes et de féta au centre, saler et poivrer.
- Étape 3 Rabattre la face inférieure vers le haut sur la farce, puis rabattre également les deux longues extrémités.
- Étape 4 Pour les bâtonnets de légumes, couper le reste des légumes en petits morceaux ou en lamelles.
- Étape 5 Couper chaque wrap en quarts à la diagonale et les mettre dans la boîte à lunch accompagnés des bâtonnets de légumes et des fruits. Tu es le maestro de la boîte à lunch? Alors montre-nous que tu es un «Gourmet-Groupie» en postant une photo avec #LOVethomy sur Facebook ou Instagram.