

LE VEGGIE, ÇA ME WRAP !

Compose toi-même tes wraps végétariens à partir de nombreux ingrédients aux multiples couleurs! Et notre mayo à l'huile de chanvre donne le «ton», arrachant des «mmmh!» à chaque bouchée! Nous te recommandons un mélange de bâtonnets de fruits et de légumes dans la première partie de la boîte à lunch.

Ingédients

- 2 tortillas de blé
- 2 poivrons
- 1 oignon rouge
- 3 carottes
- ½ tête de laitue
- 1 poignée de radis
- 1 paquet de feta
- 2 mini-concombres
- Raisins, myrtilles, fraises ou autres fruits (selon la saison et la préférence)
- Sel et poivre du moulin
- 1 mayo THOMY à l'huile de chanvre

C'est parti

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.
2. Chauffer brièvement les tortillas de blé des deux côtés dans une poêle, puis les enduire de mayo à l'huile de chanvre THOMY. Recouvrir de feuilles de salade, de légumes et de féta au centre, saler et poivrer.
3. Rabattre la face inférieure vers le haut sur la farce, puis rabattre également les deux longues extrémités.
4. Pour les bâtonnets de légumes, couper le reste des légumes en petits morceaux ou en lamelles.
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.



20 minutes



2 personnes

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.

