

WRAP

ASTUCE : ne remplissez pas trop les wraps, cela vous permettra de mieux les enrouler.

Wrap californien aux haricots rouges, à l'avocat et aux épinards

Pour 10 wraps :

.....

10 wraps californiens au blé,

Art. n° 92307

4 boîtes d'haricots rouges

5 avocats

5 choux-raves

200 g jeunes pousses d'épinard

200 g tomates séchées

200 g crème aigre

.....

- 1 Egoutter les haricots dans un tamis. Peler les avocats, trancher en deux, dénoyauter et couper en lamelles dans le sens de la longueur. Eplucher les choux-raves et couper en julienne. Laver les jeunes pousses puis bien sécher. Couper les tomates en dés.
- 2 Réchauffer les wraps au four, dans un micro-ondes ou dans une poêle, puis tartiner de crème aigre. Garnir.
- 3 Recouvrir la garniture en rabattant les deux côtés des wraps, puis le troisième côté et enrouler fermement vers le côté ouvert.