

recette salée

WRAPS DE LÉGUMES ET FROMAGE DE CHÈVRE AUX HERBES

🕒 10 minutes

🍴 2 personnes

Ingredients

1 belle carotte
1 petite betterave
4 radis
Une poignée de jeunes pousses d'épinards
Une poignée de feuilles de laitue
4 wraps au blé complet (ou 8 tranches de pain complet)
Des graines de lin

Pour le fromage de chèvre aux herbes

100 g de chèvre frais
Une dizaine de branches de ciboulette
4 branches de persil frisé
3 cs. d'huile d'olive
Poivre

Préparation

Nettoyer la carotte, la betterave et les radis. Laver les jeunes pousses d'épinards et les feuilles de laitue.

Raper la carotte. Raper la betterave. Couper les radis en fines tranches.

Dans un bol, réunir le fromage de chèvre frais et l'écraser à la fourchette. Ciseler la ciboulette et le persil frisé et les ajouter dans le bol. Verser l'huile d'olive. Poivrer et mélanger à la fourchette pour obtenir votre fromage de chèvre aux herbes.

Sur une planche à découper, déposer un wrap (ou une tranche de pain) et tartiner le centre de chèvre frais. Déposer ensuite des carottes et de la betterave râpées, quelques tranches de radis, quelques feuilles d'épinards et de laitue. Saupoudrez de graines de lin et enrouler délicatement le wrap (ou ajouter une tranche de pain par dessus). Répéter l'opération pour les autres wraps ou tranches de pain.

Ceux-ci peuvent être préparés 2 à 3 jours à l'avance et conservés au frigo, dans un contenant hermétique. Facile, rapide et efficace. Bonne dégustation !

Portion recommandée : 2 wraps (ou tartines) par personne pour un lunch complet et rassasiant.



Notice

SI VOS LÉGUMES SONT BIOS, IL EST INUTILE DE LES ÉPLUCHER.
CONSERVER LEUR PEAU PERMETTRA DE BÉNÉFICIER
D'UN MAXIMUM DE NUTRIMENTS ET DE VITAMINES.