

Wrap tomates-fromage frais à emporter

Ingrédients

1 portion

film alimentaire, papier sulfurisé ou boîte de conservation

1 tortilla

quelques rondelles d'oignon

un peu de pesto

¼ de fromage frais (type féta) émietté

quelques amandes en bâtonnets ou pignons de pin

quelques olives dénoyautées

quelques câpres

quelques tomates séchées à l'huile ou tomates cerises

1 – 2 cs de séré, de yogourt ou de crème acidulée

1 poignée de salade, p. ex. roquette, salade à tondre, endive
poivre



Préparation

Préparation: 5min

Temps total: 5min

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Répartir les rondelles d'oignon, le pesto et le fromage sur la tortilla, ajouter les amandes ou les pignons, les olives, les câpres, les tomates et le séré, le yogourt ou la crème acidulée. Terminer avec la salade, poivrer.
3. Rabattre un peu le bas de la tortilla pour éviter que les ingrédients ne tombent et rouler bien serré depuis le côté. Pour un wrap à emporter, disposer dans un récipient de sorte que le wrap ne se défasse pas. Ou emballer dans du film alimentaire ou du papier sulfurisé et torsader les extrémités.

Préparer la veille au soir et placer au réfrigérateur pendant la nuit. Conserver les tortillas restantes d'après les indications de l'emballage ou les congeler. Une fois congelées, elles peuvent être utilisées une à une. Le fromage frais suisse type féta, au lait de vache, est disponible chez Coop (Ilios).

Par portion: Énergie: 1151kJ / 275kcal, lipides: 18g, glucides: 15g, protéines: 14g