

MINI TORTILLAS AUX LÉGUMES & JAMBON

IDEAL POUR EMPORTER - POUR 2 ENFANTS

Ingrédients



2 tortillas complètes



1 carotte



1/4 concombre



1/4 de poivron



2 tranches de jambon



2 cs de fromage râpé (Gruyère)

4 cc de sauce tartare
(p.ex. light THOMY)



quelques feuilles de salade
et herbes fraîches

quelques cure-dents



Marche à suivre

- 1 Laver le concombre, peler et laver la carotte et les découper en bâtonnets.
- 2 Nettoyer et retirer les graines du poivron, découper en lanières et les griller à la poêle dans un peu d'huile.
- 3 Étaler un peu de sauce tartare sur les tortillas, puis déposer les feuilles de salade et les légumes par-dessus.
- 4 Saupoudrer de fromage râpé.
- 5 Rouler les tortillas et découper en biseau.
- 6 Faire tenir à l'aide d'un cure-dent.

Conseils :

- Emballer le bas du wrap avec un peu d'aluminium afin d'éviter que la nourriture ne tombe.
- La sauce tartare light de THOMY est tout aussi goûteuse que l'original, mais contient un peu moins de matières grasses.