

Ingrédients

FARCE ÉMINCÉ VÉGÉTAL

- 120 g Émincé végétal Proteinel
- 400 g Bouillon de légumes
- 200 g Salade Iceberg
- 100 g Oignon rouge
- 3 u Avocat
- 120 g Cornichon
- 100 g Sauce blanche pitta
- 18 g Huile neutre
- q/s* Sel
- q/s* Poivre 5 baies

PÂTE

- 10 u Wrap

*q/s = quantité suffisante.

wrap végétal

Mise en œuvre

- Nettoyer les légumes et les éplucher
- Émincer les oignons et les cornichons
- Emincer finement la salade Iceberg.
- Prélever la chair de l'avocat, citronner et émincer.

FARCE ÉMINCÉ VÉGÉTAL

- **Rissoler l'émincé végétal dans l'huile pendant 5 min.**
- Déglacer avec le bouillon de légumes jusqu'à évaporation complète
- Assaisonner avec du sel et du poivre
- Réserver.

DRESSAGE

- Passer les wraps au micro-ondes 15 s.
- Étaler la sauce blanche au 3/4
- Disposer la salade, les oignons, les cornichons, les avocats et l'émincé végétal
- Rouler et filmer. Réserver.

120g
Émincé
végétal

10



couper le wrap
en 2 pour le
service.

