



## WRAPS VÉGÉTARIENS DE LÉGUMES



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

Galettes mexicaines	4 pièces	8 pièces
Concombre	1 pièce	1 pièce
Tomates	2 pièces	4 pièces
Avocats	2 pièces	4 pièces
Pamplemousse(s)	1 pièce	2 pièces
Fromage blanc	200 g	400 g
Menthe	2 branches	4 branches
Aneth	2 branches	4 branches
Estragon	2 branches	4 branches
Citron(s) vert(s)	1 pièce	2 pièces
Roquette	50 g	100 g

Dans votre placard :

Huile d'olive	5 cl	8 cl
Sel		



## Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn

Cuisson : - mn

### 1. Les légumes

- Lavez les légumes. Epluchez le concombre, le fendre en 2 puis retirez le cœur. Taillez le restant en bâtonnets. Retirez le pédoncule des tomates et les couper en 2 puis en demi rondelle. Epluchez les avocats et coupez des quartiers.

### 2. Les agrumes

- A l'aide d'un couteau, réalisez des suprêmes de pamplemousse, en retirant tout d'abord la peau et la partie blanche, puis en retirant la chair de la membrane (voir vidéo dans le + du Chef).

### 3. La sauce

- Effeuillez et hachez les herbes (menthe, aneth et estragon). Zestez le(s) citron(s) vert(s) et prélevez le jus. Mélangez dans un bol, le fromage blanc, les herbes, le(s) citron(s) vert(s) (jus et zestes) et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel.

### 4. Le dressage

- Dans les galettes, répartir les légumes et le pamplemousse puis ajoutez la sauce et la roquette. Repliez le bas de la galette puis roulez.
- Treat yourself well, Régalez-vous bien !

### 5. Le + du Chef

- Voici la technique pour prélever des suprêmes d'agrumes :

<https://www.atelierdeschefs.fr/fr/techniques-de-cuisine/10-lever-des-segments-d-agrumes.php>

### 6. Les herbes fraîches

- Pour conserver les herbes fraîches, il faut tout d'abord les laver, puis les sécher dans une essoreuse à salade et les rouler dans du papier absorbant. Disposez ces herbes ensuite dans un verre d'eau au réfrigérateur. Les herbes peuvent se conserver 5 à 6 jours.

