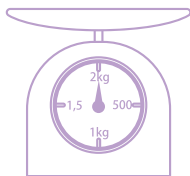


WRAPS DE CHAMPION



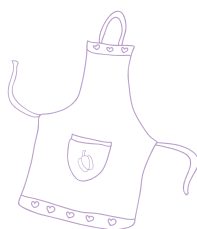
TOUTE
L'ANNÉE !

WRAPS DE CHAMPION



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- Pain à wrap
- Houmous (voir recette Trempette de pirate)
- Carottes râpées
- Légumes de saison (voir les suggestions ci-dessous)
- Couteaux et planches
- Une râpe



COMMENT RÉALISER CES WRAPS DE CHAMPION?

1. Râpe les carottes et coupe finement les légumes de saison.
2. Tartine chaque wrap avec la trempette de pirate.
3. Place les légumes au milieu du wrap.
4. Roule les wrap et coupe-les en tranches pour faire des petits canapés d'apéritifs ou à emporter pour ton lunch.



SUGGESTION :

.....

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS :
DES POUSSES D'ÉPINARDS, DE CERFEUIL OU DE ROQUETTE AU PRINTEMPS
ET DES TOMATES ET DES CONCOMBRES EN ÉTÉ + CHOU BLANC/ROUGE ET
SALADE DE BLÉ EN AUTOMNE ET EN HIVER.

