

WRAP AU PESTO, POIVRON & FÊTA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Les quantités sont exprimées pour 1 seul wrap, n'hésitez pas à multiplier les quantités pour en faire plusieurs d'un coup.

- 1 galette de blé ou de maïs
- Poivron cru ¼ ou 2 poivrons marinés
- 1 poignée de pousses de salades (épinard, mâche, roquette)
- Pesto verde (maison ou industriel) 30g = 2 càs
- Fêta 30g

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 1 wrap

1. Si le poivron est frais : le laver, enlever les pépins et le trognon et le couper en fines lamelles. Si le poivron est mariné, l'égoutter et le couper en fines lamelles.
2. Égoutter la fêta, la couper en petits cubes et l'émietter.
3. Étaler la sauce pesto sur toute la surface de la galette.
4. Déposer d'abord les feuilles de salade.
5. Déposer ensuite les lamelles de poivron.
6. Parsemer de fêta.
7. Rouler le wrap : plier d'abord le côté gauche et le côté droit vers le centre, rouler la partie basse vers le haut et le faire tenir avec un cure-dent.
8. Réserver votre wrap au frais 1 heure.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr