

# ROULÉS DE CAROTTES, JAMBON & FROMAGE FRAIS



Recettes100faim.fr

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1 heure | Pour 10 roulés de carottes**

## Ingrédients :

- 1 grosse carotte = 100g
- Au choix : 3 tranches de jambon cru OU 2 tranches de jambon blanc
- Au choix : Carré Frais ou ail et fines herbes 100g
- Moutarde 1 càs
- Poivre
- Cure-dents x10

## Astuces :

- Pour une version sans porc, opter pour du blanc de dinde ou du blanc de poulet.
- Remplacer la carotte par des lamelles de courgettes.

1. Dans un bol : mélanger le fromage frais, la moutarde et le poivre.
2. Éplucher et laver les carottes.
3. Enlever le gras du jambon et le couper en fines lamelles.
4. À l'aide d'un économiseur, couper des lamelles de carottes dans le sens de la longueur.
5. Sur chaque tagliatelle, déposer le mélange au fromage frais sur toute la surface, disposer les lamelles de jambon et rouler.
6. Piquer avec un cure-dents.
7. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)