



Crêpes, galettes et gaufres salées

Wraps originaux



15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

237

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des wraps parme-roquette

- 1 Étaler le fromage frais sur chaque tortilla en veillant à laisser de l'espace libre au bord de la galette.
- 2 Ceci afin que la garniture ne s'échappe pas lorsqu'on pliera le wraps.
- 3 Disposer ensuite le jambon de parme sur le fromage frais.
- 4 Ajouter la roquette. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 5 Replier chaque bord, puis rouler bien serré, comme pour un nem. Couper en biais au milieu, maintenir à l'aide d'un pic si nécessaire.

4 Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs

2 tranche(s) **Jambon cru**

2 tranche(s) **Jambon cuit**

50 g **Roquette**

4 c. à soupe **Fromage frais à tartiner**

1 **Concombre**

1 **Sel**

1 **Poivre**

1 **Huile d'olive**

Étape 2

Préparation des wraps jambon blanc-concombre

- 1 Étaler le fromage frais sur chaque tortilla en veillant à laisser de l'espace libre au bord de la galette.
- 2 Ceci afin que la garniture ne s'échappe pas lorsqu'on pliera le wraps.
- 3 Disposer ensuite le jambon blanc sur le fromage frais.
- 4 Ajouter les rondelles de concombre. Saler et poivrer.

- 5 Couper les rondelles de concombre très finement, sinon vous aurez des difficultés pour rouler le wraps.
- 6 Replier chaque bord, puis rouler bien serré, comme pour un nem. Couper en biais au milieu, maintenir à l'aide d'un pic si nécessaire.