

LA RECETTE du LUNDI



wraps de carottes
version comptoir

wraps



INGRÉDIENTS

- 4 carottes moyennes
 - 1 œuf
 - Ciboulette fraîche
 - Mélange trois fromages
 - 1 c. à s. paprika fumé – Comptoir des Arômes
 - Sel aux épices grillées – Comptoir des Arômes
 - Poivre de Madagascar – Comptoir des Arômes
 - 1 pincée d'herbes de Provence – Comptoir des Arômes
 - Huile d'olive ail & thym – Comptoir des Arômes
-
- **Garniture**
 - Salade
 - Tranches de dinde
 - Ricotta ou cottage cheese
 - Herbes de Provence – Comptoir des Arômes



Pour 4 wraps



PRÉPARATION :



Préchauffe le four à 180°C.

Prépare les carottes.

Épluche-les puis râpe-les très finement.

Mélange les ingrédients.

Dans un saladier, mélange :

carottes râpées, œuf, paprika fumé, mélange trois fromages, sel aux épices grillées, poivre de Madagascar et ciboulette ciselée.

Forme les wraps.

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, forme 4 cercles avec la préparation.

Aplatis légèrement.

Cuisson.

Enfourne 25 minutes à 180°C jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Garniture.

Laisse tiédir puis garnis chaque wrap avec :

ricotta ou cottage cheese, dinde, salade, herbes de Provence et un filet d'huile ail & thym.

Roule et régale-toi.

✨ Astuce du Comptoir

Pour une version encore plus parfumée, ajoute une pointe de curry doux dans la base avant cuisson.

Et pour une version veggie, remplace la dinde par :

→ avocat écrasé + citron + zaatar.

