

# Wraps

plaisir à savourer quotidiennement

## Ingrédients pour environ 10 wraps

- 500g de farine de votre choix
- 1l eau
- 4 cuillères à soupes d'huile d'olive et un peu pour la cuisson
- 1 pincée de sel

## Préparation 1 heure

- Mélanger la farine et le sel
- Faire un puits et ajouter tous les autres ingrédients
- Laisser reposer trente minutes
- Faire préchauffer une poêle (l'inox accroche)
- Huiler la poêle
- Attendre qu'elle soit bien chaude évite que la pâte n'accroche
- Verser une louche de pâte afin d'obtenir une couche assez fine
- Retourner votre wraps pour cuire l'autre côté
- Recommencer jusqu'à la fin de votre pâte
- Les wraps se garde environ 4 jours au frais

## Garniture

Pour que votre wraps soit équilibré il doit contenir :

- Une protéine (thon, truite, jambon cru..)
- Une matière grasse (graines, oléagineux, avocat..)
- Des légumes (salade, tomate, oignon caramélisé, poivron..)
- Une portion de fromage (optionnel, vous pouvez préférer manger votre portion de fromage à un autre moment)
- Des épices (persil, ciboulette, basilic, curry...)

## Accompagnement

- Vous pouvez réaliser cette recette pour un apéro ou chacun fera sa garniture, pour un plateau télé, pour un pique-nique où pour votre pause midi.

Pour un repas complet compter deux wraps salés, plus un sucré et une petite salade.

Diétôdélèves

La composition nutritionnelle est pour un wraps agrémenté de 60g de truite, 40g de salade, 60g de tomate, 100g de concombre, 25g de chèvre frais, ½ gousse d'ail, 3 noisettes, 3 amandes, 0,5g de persil, 0,5g d'aneth, 0,5g de ciboulette, un filet de citron