



WRAP VEGAN



Coût/portion: € 1.23



Préparation: 15 minutes

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

Recette 100% vegan

400 g de champignons blancs
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
100 g de chou rouge râpé
100 g de carottes râpées
40 g de germes assortis
130 g de tartinable végétal Nurishh®
1 Tortillas de blé

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Laver et trancher les champignons. Écraser, éplucher et émincer l'ail.
2. Faire revenir les champignons dans l'huile d'olive avec l'ail. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Déposer sur du papier absorbant.
4. Tartinez les tortillas d'un côté avec Nurishh tartinable
5. Ajouter les champignons, puis le chou et les carottes râpés. Ajouter les germes.
6. Replier les côtés de la tortilla puis rouler comme un burrito. Envelopper dans du papier kraft et couper en deux avant de servir.