



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

ENTRÉE

Duo de wraps



Préparation : 20 Min - Cuisson : 10 Min

Pour 4 personnes

Pour les galettes : 1 sachet de préparation pour crêpes au sarrasin Francine | 50 cl d'eau

Au fromage de chèvre frais, coriandre, surimi et mâche : 200 g de fromage frais | 10 feuilles de coriandre hachée | 8 barres de surimi | Quelques feuilles de mâche

Aux légumes duo, poivron rouge et pousses d'épinard : 150 g de purée de chou-fleur (fraîche ou surgelée) | 150 g de purée de brocolis (fraîche ou surgelée) | 1 poivron rouge | Quelques pousses d'épinard

Dans un saladier, **verser** le contenu d'un sachet de préparation pour crêpes au sarrasin puis l'eau tout en remuant avec un fouet. **Mélanger** jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Verser la pâte dans une poêle légèrement huilée et bien chaude. **Préparer** les crêpes au sarrasin et les **conserver** au chaud. **Mélanger** dans un saladier le fromage et la coriandre. **Assaisonner** si besoin. **Détailler** le surimi en rondelles de 1 cm d'épaisseur et **mélanger** celles-ci au fromage. **Réchauffer** les 2 purées de légumes séparément.

Assaisonner et **laisser refroidir**. **Préparer** le poivron rouge et le **tailler** en lanières fines. **Disposer** les 2 préparations sur les crêpes au sarrasin :

- pour le 1er wrap, **disposer** la mâche puis **répartir** le mélange fromage-coriandre-surimi. **Rouler** l'ensemble de façon bien serrée.
- pour le 2ème wrap, **disposer** les pousses d'épinard, **répartir** les purées en alternant les couleurs et **ajouter** les lanières de poivron sur la longueur.



- Nez : d'agrumes, de pomelos, d'épices.
- Bouche : plein, bien typé fenouil.

le conseil de votre caviste :
Château les Valentines 2010
Côtes de Provence rosé

Et aussi :
Pouilly sur Loire les Moulins
à Vent 2008

Retrouvez toutes les recettes de Francine sur www.francine.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION