

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 20 MIN FACILE

2 pots de Vuna Garden Gourmet
200 g d'épinards frais lavés
250 ml de lait végétal, par exemple
d'avoine ou de lait d'amande
125 g de farine ou de farine de blé
entier
1 œuf large
½ concombre
1 pomme verte (Granny Smith)
3 oignons nouveaux
½ oignon rouge
sel
poivre
huile d'olive pour la cuisson
1 càs de mayonnaise végétalienne
200 ml de yaourt végétalien
1 càs d'aneth

Veux-tu essayer quelque chose de nouveau? Alors essaie notre wrap vert au Vuna accompagné d'une délicieuse sauce au yaourt !
Tellement instagramable !

PRÉPARATION**1. Prépare le mélange de pâte**

Broie le plus finement possible la moitié des épinards et de l'aneth avec le lait et l'œuf dans un mixeur. Incorpore le mélange à la farine et ajoute un peu de sel et de poivre.

2. Cuis les crêpes

Cuis 4 crêpes dans une poêle moyenne. Fais-les cuire à feu moyen pour que la couleur reste belle et verte. Laisse refroidir.

3. Coupe les légumes

Coupe le concombre dans le sens de la longueur, gratte les graines avec une cuillère puis coupe-le à nouveau dans le sens de la longueur en bandes de 10 cm. Coupe les pommes en fins quartiers et les oignons nouveaux en fines rondelles.

4. Place les garnitures sur les crêpes

Étale quelques feuilles d'épinards, des quartiers de pomme, des lanières de concombre, l'oignon haché, l'oignon nouveau et le Vuna sur les wraps.

5. Prépare la sauce au yaourt

Ajoute un peu de sauce au yaourt et replier un quart de la crêpe sur la garniture, puis roule la crêpe.

Roule-les dans un morceau de papier d'aluminium pour les garder fermes et sers-les avec le reste de la sauce au yogourt et aneth.

6. Touche finale et savoure !

Pour la sauce au yaourt : hache l'aneth et mélange-le avec le yaourt et la mayonnaise. Assaisonne avec du sel et du poivre.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**