WRAP VUNA AVEC SAUCE AU YAOURT ET À L'ANETH

4 PORTIONS | 30 MIN | DIFFICILE

INGRÉDIENTS

2 paquets de Vuna Garden Gourmet

200 g d'épinards fraîchement lavés

250 ml de lait végétal, par ex. lait d'avoine ou d'amande

125 g de farine ou de farine de blé entier

1 gros oeuf

½ concombre

1 pomme verte (Granny Smith)

3 oignons nouveaux

½ oignon rouge

sel

poivre

huile d'olive pour la friture

ZUBEREITUNGSTIPPS

Pour la trempette au yogourt

Les ingrédients suivants sont utilisés pour la sauce au yogourt: 200 ml de yogourt, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 petit bouquet d'aneth.
Hache l'aneth et mélange avec le yogourt et la mayonnaise. Assaisonne avec du sel et du poivre.

Veux tu essayer quelque chose de nouveau? Alors découvre notre wrap vert végane avec notre Vuna!

PRÉPARATION

1. Préparation de la pâte

Mélange la moitié des épinards et un oignon nouveau avec le lait et l'œuf dans un mixeur et mixe le plus finement possible. Mélange avec la farine et un peu de sel et de poivre pour obtenir une pâte.

2. Cuisson de la pâte

Quatre wraps peuvent maintenant être préparés. Cuis la pâte à feu moyen pour que la couleur reste belle et verte. Laisse refroidir.

3. Préparation des légumes

Coupe le concombre dans le sens de la longueur et enlève les graines avec une cuillère. Coupe ensuite des lanières d'environ 10 cm. Coupe les pommes en fines tranches et les oignons nouveaux en fines rondelles.

4. Remplissage des wraps

Remplis les wraps avec un mélange de feuilles d'épinards, de quartiers de pomme, de lanières de concombre, d'oignons hachés, d'oignons de printemps et de Garden Gourmet VUNA.

5. Touche finale

Verse un peu de sauce au yogourt sur les wraps. Sers les wraps avec le reste de la sauce au yogourt et l'aneth.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR