WRAPS AU PESTO CHOU FRISÉ ET FILETS MARINÉS VÉGANS

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 20 MIN | FACILE

1 paquet de Sensational Filets Asiatique Garden Gourmet

2 grosses tortillas de blé

80 g de poivrons rouges rôtis

20 g de maïs doux en conserve

15 g de feuilles de chou frisé

15 g de graines de chanvre pelées

10 g de levure de bière

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 petit ail (facultatif)

sel et poivre

Si vous aimez le pesto et la cuisine méditerranéenne, c'est une excellente recette pour vous ! Végan, savoureux et prêt en 20 minutes. N'hésitez pas!

PRÉPARATION

1. Préparation des filets Garden Gourmet

Préparez les Filets végans Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

2. Préparation du pesto végan

Préparation du pesto végan: Mettez les graines de chanvre, l'ail haché, les feuilles de chou frisé, la levure de bière et l'huile dans le bol mixeur. Assaisonnez à votre convenance et mélangez.

3. Suite de la préparation

Coupez le poivron en lamelles. Étalez le pesto sur les tortillas. Répartissez les poivrons sur la moitié des tortillas.

4. Préparation finale

Etalez les filets végans et le maïs sur la tortillas.
Refermez les tortillas.
CONSEILS: Vous pouvez faire votre pesto en remplaçant le chou frisé par du basilic.
Vous pouvez remplacer la levure de bière par de la levure traditionnelle ou du parmesan végane.
Vous pouvez remplacer les graines de chanvres par des pignons de pin, des noix de cajou, ou des amandes.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR