

Wrap aux légumes grillés

Ingrédients :

- Légumes de saison (par exemple : courgettes, poivrons, champignons)
- Houmous
- Tortillas
- Feuilles de laitue ou d'épinards

Préparation :

1. Préchauffez votre grill ou votre barbecue.
2. Lavez et coupez les légumes en tranches ou en morceaux, selon votre préférence.
3. Faites griller les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.
4. Étalez une couche de houmous sur une tortilla.
5. Placez les légumes grillés sur le houmous.
6. Ajoutez quelques feuilles de laitue ou d'épinards pour plus de fraîcheur.
7. Enroulez la tortilla en serrant bien les ingrédients à l'intérieur.
8. Coupez le wrap en deux ou en petites bouchées pour le rendre plus facile à manger.

Laissez-vous séduire par la simplicité et la fraîcheur de ce wrap aux légumes grillés. Avec sa combinaison de légumes grillés et de houmous crémeux, ce wrap est à la fois nourrissant et rafraîchissant. Les légumes offrent une variété de nutriments essentiels tels que le potassium, le cuivre et le fer, tandis que le houmous apporte des protéines végétales. Une option légère et équilibrée pour apaiser votre faim tout en restant hydraté.

Bonne dégustation !