



Wraps aux myrtilles et chèvre frais

Ingrédients pour 4 personnes :

150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
25 g de pignons
200 g de farine
Sel
120 g de roquette
200 g de tomates cerises
200 g de fromage de chèvre frais
Poivre
8 tranches de serrano (d'env. 10 g chacune)

En plus :

Farine pour étaler la pâte
Film étirable



Préparation :

1. Décongelez et égouttez les myrtilles.
2. Faites dorer les pignons sans matière grasse dans une grande poêle tout en les remuant. Mettez-les à refroidir dans une assiette plate.
3. Pendant ce temps, réduisez en purée 100 ml d'eau et 50 g de myrtilles. Mélangez la farine, 1 cuillère à café de sel et la purée de myrtilles en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte lisse. Divisez la pâte en 8 morceaux égaux et étendez-les l'un après l'autre au rouleau sur une surface légèrement farinée (Ø environ 26 cm). Faites cuire ces galettes l'une après l'autre dans une poêle chaude pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Empilez les galettes cuites, recouvrez-les de film étirable et laissez-les refroidir.
4. Pendant ce temps, épluchez, lavez et essorez la salade. Coupez-la éventuellement en petits morceaux. Lavez et égouttez les tomates. Mélangez le fromage frais et le reste des myrtilles jusqu'à obtenir une masse lisse. Salez et poivrez.
5. Étalez une fine couche de fromage frais sur chaque galette. Recouvrez de jambon, de salade, de tomates et de pignons. Repliez un côté de la galette sur la garniture et roulez-la. Découpez les wraps en diagonale et dressez-les avec le reste de fromage frais.

Temps de préparation : env. 15 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 360 kcal / 1 510 kJ
Protéines : 21 g
Lipides : 10 g



Glucides : 43 g

Canada

Wild Blueberry Association of North America
Interlocuteur : mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
53111 Bonn, Allemagne, tél. : 0049 228/943 787 – 0,
fax : 0049 228/ 943 787 – 7, e-mail : info@wildeblaubeeren.de
Crédit photos : Myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires