

Wraps minute!

Par Marie-Claude Morin

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : aucun
Rendement : 2 gros roulés

Ingrédients

2	grandes tortillas
4	feuilles de laitue frisée
$\frac{3}{4}$ tasse (180 ml)	de houmous
$\frac{2}{3}$ tasse (150 ml)	de carotte râpée
1	concombre anglais



Préparation

1. Étendre les tortillas sur le comptoir et tartiner le houmous au centre dans le sens de la longueur avec un couteau à beurre.
2. Ajouter les feuilles de laitue sur le houmous.
3. Sur une planche à découper, couper des bâtonnets de concombre d'une longueur de 10 cm et râper la carotte. Ajouter les légumes dans le même sens que le houmous.
4. Rouler bien serré les tortillas et les couper en deux.
5. Servir dans deux petites assiettes.

Outils de cuisine à prévoir

- ★ Tasses à mesurer
- ★ Couteau à beurre
- ★ Planche à découper
- ★ Râpe à fromage
- ★ Couteau d'office
- ★ 2 petites assiettes pour le service