



Les plats principaux

Wrap de crêpes avec morceaux de concombre & noix

Pour 1 personne

Ingrédients

2 cuillères à soupe de menthe (hachée fin)
100 grammes de fromage à la crème
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 crêpes (prêtes à l'emploi)
1 cuillère à soupe de miel
1/2 cuillère à soupe pomme
1/2 cuillère à soupe poire
poignée framboises
1/3 concombre
poignée noix

Méthode de préparation

Coupez la pomme et la poire en allumettes que vous aspergez avec le jus de citron. Écrasez les framboises avec une fourchette, incorporez-y le miel et la menthe puis mélangez avec le fromage à la crème.

Tartinez chaque crêpe avec le mélange de fromage à la crème. Répartissez dessus les allumettes de pomme et de poire puis roulez-les. Coupez-les en deux et mettez-les dans la boîte à tartines.

Coupez le concombre en morceaux courts. Mettez-les ainsi que les noix dans la boîte à tartines.

