



Les plats principaux

Wraps aux courgettes grillées

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes de farine complète
125 millilitres d'eau (tiède)
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
pincer sel

Pour la garniture

50 grammes de pignons de pin (rôtis)
2 boules de mozzarella
50 grammes de rucola
1 courgette

Pour le pesto

80 grammes de parmesan
70 grammes de pignons de pin
60 grammes de basilic
1 décilitre d'huile d'olive
1/2 citron (le jus)
1 gousse d'ail
poivre

Méthode de préparation

Mettez la farine pour les wraps dans un grand bol et ajoutez l'eau. Battez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez l'huile d'olive et une pincée de sel et mélangez jusqu'à consistance lisse.

Cuisez les wraps bien dorés de chaque côté avec un filet d'huile d'olive dans une poêle à crêpes.

Entretemps préparez le pesto : mélangez tous les ingrédients pour le pesto dans une tasse à mesurer et mixez bien lisse.

Rincez puis coupez les courgettes en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Grillez les rondelles de courgette 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Tartinez les wraps avec le pesto et répartissez les courgettes par-dessus. Déchirez la mozzarella et terminez par la roquette et les pignons de pin rôtis.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

