

WRAPS



Salade de PÂTES



HOUMOUS



MAYONNAISE



Salade de PÂTES

Temps de préparation : 30 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 200g de pâtes crues
- 8 œufs
- 1/2 poivron vert
- 1 grosse tomate
- 1/2 concombre
- 1/2 de boîte de maïs
- 2 càs de mayonnaise ou de préparation allégée

PRÉPARATION :

- * Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage
- * Une fois cuites, égoutter les pâtes et les passer sous l'eau froide pour les refroidir et éviter qu'elles ne collent
- * En même temps, faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes
- * Pendant la cuisson des pâtes et des œufs, laver, éplucher et découper les légumes en petits cubes (= macédoine de légumes)
- * Ecaler et écraser grossièrement les œufs cuits durs et les mélanger aux pâtes et aux légumes avec la mayonnaise ou la préparation allégée

WRAPS

Temps de préparation : 20 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 6 tortillas
- 300g de fromage blanc
- 1 plant de ciboulette
- 12 tranches de filet de poulet
- 500g de carottes râpées
- de la salade
- sel / poivre / épices au choix

PRÉPARATION :

- * Laver les légumes et râper les carottes
- * Mélanger le fromage blanc avec la ciboulette hachée et épicer selon les goûts
- * Étaler les tortillas à plat sur le plan de travail, les garnir de la préparation de fromage blanc, de filet de poulet et des crudités
- * Replier 2 bords vers l'intérieur et rouler le wraps

MAYONNAISE

Temps de préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 jaune d'œuf
- 100ml d'huile neutre (colza, tournesol, ...)
- 1 à 2 cuillères à café de vinaigre
- ½ cuillère à café de moutarde
- sel
- poivre

PRÉPARATION :

- * Séparer le jaune du blanc d'œuf
- * Mélanger le jaune avec le sel, le poivre, le vinaigre et la moutarde
- * Fouetter en versant l'huile petit à petit
- * La mayonnaise doit épaissir

HOUMOUS

Temps de préparation : 15 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 4 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càs d'eau
- 2 càs de graines de sésame ou de la pâte de Tahin
- herbes aromatiques au choix (persil, ciboulette, coriandre, ...)
- épices au choix (paprika, cumin, curry, ...)
- ail frais, sec ou en pâte (facultatif)

PRÉPARATION :

- * Rincer et égoutter les pois chiches
- * Écraser les graines de sésame au mortier ou les passer à la moulinette (pas besoin si pâte de Tahin)
- * Hacher finement les herbes aromatiques
- * Écraser les pois chiches avec le reste des ingrédients
- Rmq. : pour rendre la préparation plus onctueuse, ajouter de l'huile, du jus de citron et/ou de l'eau selon vos préférences
- * Réserver au frais (ou congeler)