

Tartines et sandwiches

Wraps de courgettes rôties au fromage frais


35 min 15 min 20 min
TEMPS TOTAL
PRÉPARATION
CUISSON
0
REPOS
487
CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th. 8).
- 2 Eplucher (ou non) les courgettes. Rincer les bulbes de fenouil.
- 3 Couper les courgettes en bâtonnets de 1 à 2 cm environ.
- 4 Eplucher la carotte violette. La tailler en bâtonnets de 1 cm environ.
- 5 Couper et retirer les tiges du bulbe de fenouil. Le tailler en 2. Couper la partie un peu dure et filandreuse située au cœur, puis le tailler en quartiers de 2 cm environ.
- 6 Disposer le tout sur une plaque allant au four sans trop les chevaucher. Verser un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 7 Enfourner pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Les retourner à mi-cuisson.
- 8 5 minutes avant la fin de la cuisson, mettre le four sur grill pour bien dorer les légumes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les wraps et les pickles

8 Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs
2 Fenouil(s)
2 Courgette
1 Carotte(s) violette(s)
1 Oignon(s) rouge(s)
1 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Vinaigre de vin blanc**
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour la sauce

200 g Fromage frais à tartiner
1 botte(s) Menthe fraîche

Étape 2

Préparation des pickles et de la sauce

- 1** Peler et émincer la moitié de l'oignon rouge. Le disposer avec le vinaigre dans une petite casserole. Couvrir avec de l'eau. Porter à ébullition et faire cuire pendant 5 minutes.
- 2** Ciseler finement l'autre moitié de l'oignon rouge.
- 3** Rincer, effeuiller et ciseler la menthe.
- 4** Dans un bol, mélanger le fromage frais, l'oignon rouge ciselé et la menthe. Bien mélanger, saler, poivrer.

Étape 3

Dressage

- 1** Enfourner les tortillas pendant 3 minutes au four, à côté des légumes, ou pendant 30 secondes à 1 minute au micro-ondes pour les réchauffer.
- 2** Une fois les pickles d'oignon prêts, les égoutter.
- 3** Garnir les wraps chauds avec un peu de mélange au fromage frais, les légumes rôtis et les pickles d'oignon rouges. Servir !