

# Wraps fraîcheur de saison

30 minutes — Julie de Yuka



Les tortillas de maïs ne sont pas réservées à la cuisine mexicaine et sud-américaine ! Nous vous proposons ici une recette de wraps **vitaminée** avec du concombre  et de la laitue  dont c'est la pleine saison, des tomates séchées... Pour le **déjeuner**, le **dîner** ou un apéro gourmand, vous ne serez pas déçus du voyage !

## Ingrédients 4 personnes

### Pour la tortilla de maïs :

- 200 g de farine de maïs
- 200 g de farine de blé
- Huile d'olive, sel, eau

### Pour la garniture :

- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 laitue

- 1/2 concombre
- 200 g de tomates séchées
- Menthe
- Ciboulette

## **Préparation :**

### **1**

Dans un saladier, mélangez les farines et 1 cuillère à café sel. Formez un puits et ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Portez 320 mL d'eau à ébullition et versez-la dans le saladier. Pétrissez la pâte pour former une boule de pâte homogène. Mettez la pâte dans un bol puis couvrez avec une petite assiette. Laissez-la ensuite reposer 30 minutes à température ambiante.

### **2**

Lavez la ciboulette et la menthe puis ciselez-les. Mélangez-les avec le fromage frais puis poivrez.

### **3**

Lavez la laitue et le concombre. Coupez des feuilles de salade et le concombre en rondelles.

### **4**

Séparez la pâte à tortillas en 8 boules de la même taille. Etalez-les une par une avec un peu de farine de maïs. Faites cuire chaque galette à la poêle 1 à 2 minutes de

chaque côté sans matière grasse. Couvrez directement les galettes avec un torchon ou une assiette retournée pour ne pas qu'elles sèchent.

## 5

Garnissez ensuite les tortillas avec le fromage frais, les rondelles de concombre, les tomates séchées égouttées et les feuilles de laitue. Puis, pliez-les pour les déguster.

Bon appétit

Vous pouvez agrémenter ces wraps en fonction de vos envies, des **fruits et légumes de saison** ou ce que vous trouvez chez vous ! Par exemple, vous pouvez également y mettre une base de yaourt, des radis, des pousses d'épinard et des copeaux de Parmesan... Laissez libre cours à votre imagination.