

# WRAPS DE CRUDITÉS

## Ingrédients :

- 4 feuilles de salade
- ¼ de betterave crue
- 2 carottes
- 100 g de fromage frais
- 100 g de fromage blanc
- 1 pincée de sel
- ½ citron
- ½ bouquet de ciboulette
- 1 c à c de moutarde en grains
- 2 tortillas souples



## Recette :

1. Lave les feuilles de salade puis sèche-les avec du papier absorbant.
2. Pèle les carottes, rince-les et sèche-les. Pèle la betterave. Râpe les carottes et la betterave soit à la râpe manuelle soit au robot multifonction (fais-toi aider d'un grand si nécessaire).

Pour avoir la recette complète, rendez-vous sur :

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/...>

©Philippe DUFOUR / Interfel