

## LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

*Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne*

### **WRAPS COMPLETS À LA FETA ET CRUDITÉS CROQUANTES**



**Léger, frais, et riche en protéines !**

#### **Pour 4 wraps**

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes

#### **Ingrédients**

- 4 wraps au blé complet
- 100 g de fromage frais à tartiner (type fromage de chèvre frais ou ricotta)
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de lait écrémé en poudre
- 1/4 de concombre
- 1/2 poivron rouge
- 4 grandes feuilles de laitue
- 75 g de feta émietée
- Ciboulette
- 2 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

#### **Les + nutrition gourmande**

- Feta : fromage riche en protéines et en calcium, au goût marqué, qui permet d'en utiliser une petite quantité tout en relevant le plat.
- Omelette fine (œufs + lait en poudre) : riche en protéines de haute qualité, sans matière grasse ajoutée, elle apporte une base nourrissante.
- Pain complet : source de fibres et de glucides complexes, favorise la satiété sans pic glycémique.
- Crudités de saison : apportent vitamines, eau et fibres, pour un repas frais et digeste.

#### **Préparation**

Préparer une fine omelette en battant les œufs avec le lait écrémé en poudre, sel et poivre.

Cuire à feu doux dans une grande poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive.

Laisser tiédir puis couper en 4 portions fines.

Laver et tailler les crudités : Concombre en bâtonnets, poivron en lanières, ciseler la ciboulette.

#### **Montage des wraps**

Tartiner chaque wrap de fromage frais. Ajouter un peu de ciboulette ciselée et déposer une portion d'omelette, puis une feuille de salade. Répartir les crudités, ajouter un filet d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre

Parsemer de feta émietée.

Rouler le wrap fermement.

Optionnel : le toaster légèrement à sec pour plus de tenue et de saveur.

#### **Astuce pour varier les saveurs :**

Remplacer la feta par du houmous une version 100 % végétale, riche en protéines. On peut aussi ajouter quelques lamelles de courgettes marinées ou de radis croquants pour une touche fraîche et de saison.