



Wrap trio espagnol et pommes

INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe)	de mayonnaïse	
30 ml (2 c. à soupe)	de pesto de basilic	
4	tortillas aux tomates et basilic ou une autre variété au choix	
60 ml (1¼ tasse)	de parmesan râpé	
4 à 8	feuilles de laitue Boston	
1	paquet de 125 g de trio de charcuteries espagnoles	
1	pomme rouge Qualité Québec non pelée, coupée en juliennes	
1	petit poivron jaune coupé en fines lanières	

Astuce

Remplacer le mélange de mayonnaïse et de pesto par votre hummus préféré.

SALADE D'ACCOMPAGNEMENT

1	casseau de tomates cerises coupées en deux	
1	concombre anglais en dés	
30 ml (2 c. à soupe)	de basilic frais ciselé	
30 ml (2 c. à soupe)	d'huile d'olive	
7,5 ml (½ c. à soupe)	de vinaigre balsamique	
Sel et poivre, au goût		

MÉTHODE

1. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaïse et le pesto.
2. Tartiner un côté de chaque tortilla et garnir avec le parmesan, les feuilles de laitue et les tranches de charcuteries. Ajouter les juliennes de pomme et les lanières de poivron et rouler le wrap. Entourer la base du sandwich de papier sulfuré et servir avec une salade d'accompagnement.

 Aliments transformés ou préparés au Québec

 Aliments cultivés au Québec

 4 PORTIONS

 15 MINUTES

 10 MINUTES