

Bon et avantageux: wraps aux œufs, épinards et cottage cheese pour seulement 12 francs



Que ce soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper, ces wraps végétariens aux légumes croquants, aux œufs et au cottage cheese sont succulents à toute heure de la journée et permettent de rassasier une famille de 4 personnes pour seulement 12 francs.

La recette d'aujourd'hui est très polyvalente! Grâce aux œufs et au cottage cheese, ces wraps sont rassasiants et les légumes peuvent être ajoutés au gré de ce qu'il reste à la maison.

Les wraps végétariens peuvent non seulement être savourés à tout moment de la journée, mais ils sont aussi délicieux chauds ou froids. Pour les emporter il suffit de les emballer dans du papier d'aluminium.

Peut-être une nouvelle idée pour le prochain pique-nique familial?

- 6 œufs
- ½ cc de sel
- ⅛ cc de poivre
- ¼ cc de curry en poudre
- ½ cc de paprika en poudre
- 1 cs d'huile d'olive
- 120 g de champignons de Paris frais, émincés fins
- 40 g d'épinards frais
- 4 tortillas de taille moyenne
- ½ oignon blanc coupé en fines rondelles
- ½ poivron rouge, en bouchées
- 4 cs bien pleines de cottage cheese
- un peu de sauce piquante (par ex. Sriracha ou Tabasco) pour napper

1. Fouettez les œufs avec le sel, le poivre, le curry et le paprika en poudre.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile et faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils soient moelleux.
3. Réservez les champignons. Puis versez un quart du mélange d'œufs dans la poêle, faites basculer la poêle pour bien répartir le mélange (comme pour une omelette) et laissez revenir brièvement.
4. Nappez avec un quart des champignons et des épinards, posez une tortilla par-dessus, appuyez et retournez le tout. Laissez dorer la tortilla pendant une minute.
5. Retirez-la de la poêle et répétez l'opération avec les trois autres tortillas.

6. Garnissez-les ensuite d'oignons blancs et de morceaux de poivrons, répartissez le cottage cheese par-dessus et arrosez avec quelques gouttes de sauce.
7. À la fin roulez les wraps et dégustez-les chauds ou laissez-les refroidir et enveloppez-les dans du papier d'aluminium pour plus tard

Temps de préparation: 30 minutes