

# Wraps au houmous vert, fromage et œuf



**Ces wraps contiennent vraiment beaucoup de délicieux ingrédients: houmous de petits pois aromatisé à la menthe, salade croquante, radis, fromage, œuf et fines herbes fraîches - une combinaison grandiose!**

Les wraps sont très pratiques, car on peut y envelopper tout ce que l'on aime. Ils conviennent donc tout aussi bien pour utiliser les restes que pour les moments conviviaux entre amis: il suffit de préparer différents ingrédients et chacun remplit sa tortilla comme il le souhaite. Un autre avantage: les wraps peuvent être préparés à l'avance, façon Meal Prep, et emportés pour un pique-nique ou un dîner.

Les wraps proposés aujourd'hui regorgent de délices végétariens. Le joyau de cette recette est le houmous aux petits pois et à la menthe fait maison. S'il en reste un peu, il est tout aussi délicieux le lendemain avec un morceau de pain, des crackers ou comme dip pour des légumes.

## Houmous

- 300 g de pois chiches cuits
- 250 g de petits-pois verts cuits
- 15 feuilles de menthe moyennes
- 3 cs de tahini (pâte de sésame)
- 6 cs d'huile d'olive
- 1½ à 2 cs de jus de citron (selon les goûts)
- ¾ cc de cumin en poudre
- ½ dl d'eau
- sel et poivre

## Wraps

- 4 tortillas de blé de taille moyenne
- 8 cs de cresson frais
- 5 cs d'aneth frais, grossièrement haché
- 12 radis, en fines rondelles
- 4 tranches de fromage doux (de grandes tranches aussi plates que possible, comme le Fol Epi)
- 4 grosses feuilles de salade
- 4 œufs cuits, en tranches

## Houmous

1. Réduisez en purée tous les ingrédients dans un mixeur et rectifiez l'assaisonnement.

## Wraps

1. Tartinez l'houmous sur les tortillas, ajoutez le cresson et l'aneth et garnissez le tout de rondelles de radis.
2. Couvrez les radis avec les tranches de fromage, posez la salade et les œufs par-dessus, enrôlez les wraps.

**Remarque:** selon la teneur en sel de l'houmous, vous pouvez aussi saupoudrer les œufs d'un peu de condiment ou de sel.

**Temps de préparation: environ 35 minutes**

### Cuvée Dissenay Pinot Noir Pays d'Oc IGP



Ce vin a toutes les qualités recherchées par les fans de pinot noir: nez séduisant de cerises mûres et de délicieuses framboises, avec des notes fumées et de poivre blanc. Bouche pleine et fruitée, moyennement corsée, avec des tanins soyeux. Finale persistante et raffinée. Le vin a été récompensé par: Médaille Lyon Or Concours International de Lyon

[Voir dans le weinshop >](#)