

# Wrap méditerranéen aux tomates séchées et fromage aux herbes

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec ChefsproVeggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Andrej!



## Ingrédients

- 250 gr fonds d'artichauts - Ardo
- 10 demis d'avocat - Ardo
- 400 gr de maïs - Ardo
- 1 kg morceaux de poulet végétaliens - Greenway
- 20 wrap - Verstegen
- 250 gr gran'tapas snacking tomates
- Spicemix del mondo chimichurri PURE (selon goût) - Verstegen
- Spicemix del mondo mediterrané PURE (selon goût) - Verstegen
- 6 dl Alpro soya A Fouetter
- 400 gr alternative végétale au yaourt Nature - Alpro
- 800 gr fromage aux herbes
- 150 gr baby leaf

- 2 bottes de radis

## Méthode

1. Griller le wrap.
2. Cuire les morceaux de poulet végétaliens dans l'huile d'olive et assaisonner de poivre.
3. Battre la crème, mélanger avec le yaourt et assaisonner avec le mélange d'épices Chimichurri, le poivre et le sel.
4. Cuire à la vapeur les artichauts à la texture désirée et les couper en lanières.
5. Badigeonner le wrap avec le mélange à la crème et diviser les garnitures.
6. Garnitures: petits tomates, morceaux de poulet, artichauts en lanières, avocat en tranches, radis en quartiers, maïs (décongelé), fromage aux herbes
7. Terminer avec Spicemix del mondo Mediterranean et les baby leafs.

## Photographie

[Foodphoto](#)

## Cette recette est de Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

[info@chefsproveggie.be](mailto:info@chefsproveggie.be)