

Wrap au céleri et à la pomme

De l'atelier 'Une boîte à lunch remplie d'idées'



4 personnes - 15 minutes + temps de cuisson 3 à 5 minutes

Ingrédients

- 500 g de céleri-rave
- 160 ml de Yaourt entier Danone
- 5 c. à soupe de vinaigrette miel-moutarde
- 1 c. à soupe de Miel liquide Meli
- 30 g de noix
- 1 pomme
- ½ bouquet de persil plat
- 1 citron (jus)
- 4 Wraps Whole wheat Poco Loco
- 250 g de saumon fumé

Préparation

- Pelez la pomme et enlevez le trognon.
- Coupez la pomme en fines lamelles.
- Ciselez le persil et coupez le saumon fumé en fines lanières.
- Pelez le céleri-rave, râpez et arrosez de jus de citron.
- Incorporez-y les noix, la pomme et le persil.
- Ensuite, le yaourt, la vinaigrette et le miel. Salez et poivrez.
- Disposez les wraps sur une assiette et garnissez de céleri-rave.
- Répartissez ensuite le saumon fumé, roulez et servez.

Conseil

- Couper le céleri-rave en spaghettis, ça demande un peu plus de travail. Pour gagner du temps, vous pouvez le râper entièrement, le blanchir éventuellement et le congeler pour une prochaine utilisation. Le céleri-rave se travaille cru ou brièvement blanchi. Pour le blanchir, portez un bol d'eau à ébullition et faites blanchir le céleri 1 à 2'. Égouttez et rincez le céleri à l'eau froide. Égouttez à nouveau.
- En dehors de la saison, remplacez le céleri-rave par du chou Chinois.

En collaboration avec Danone, Besana, Vegobel, Meli & Poco Loco.