



yep en wrap

Entrée
Plat

30 min

Ingrédients (pour 5 wraps) :

- 200 g de mix yep
- 500 ml d'eau
- 2 œufs
- 1 salade sucrine
- 100 g de roquette
- 3 gros abricots (ou 4 petits)
- 2 oignons frais
- 30 g de copeaux de parmesan
- 3 champignons de Paris frais
- 4 à 5 feuilles de menthe
- Poivre, sel
- Sauce salade selon l'envie

Garniture :

Couper la salade en lanières et les abricots en 2 puis chaque moitié en 4. Émincer très finement les oignons et les champignons de Paris, ciseler les feuilles de menthe.

Préparation des yeps :

Battre légèrement les œufs, ajouter l'eau et le sel. Verser sur le mix yep. Bien mélanger, la pâte doit être lisse. Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée. Déposer une petite louche de pâte et former une crêpe. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Déposer la yep sur une assiette légèrement huilée. Lancer la cuisson de la seconde yep.

Préparation des aumôn'yeps :

Garnir la yep de 3 à 4 tranches de champignons, d'oignons blancs, de 3 à 4 morceaux d'abricot, de copeaux de parmesan. Parsemer de menthe ciselée, saler, poivrer. Rouler en serrant bien. Enrouler le premier rouleau dans la seconde yep. Couper en biseau par le milieu. Présenter les 2 demi-wraps entourés de papier de cuisson pour que ce soit plus facile à manger. Servir avec une sauce salade selon vos envies.

ASTUCES !

Vous pouvez remplacer l'abricot par de la figue fraîche et les oignons par des noisettes grillées.

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur

www.yepityourself.com