

# Wrap suprême végétal et crudités

Tortillas de blé garnie d'un suprême pané végétal, salade, crudités, tranches d'avocat et de sauce pickles estragon.



## Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif les lamelles d'avocat.  
Laver et couper en tranches la tomate et le concombre.  
Laver et émincer le chou rouge.  
Laver, éplucher et râper la carotte.  
Laver, préparer la roquette et les radis.

## Mise en oeuvre

Dans une friteuse à maximum 180° frire le suprême végétal environ 3 minutes.  
Poser la tortilla de blé sur le plan de travail, sur une bande au centre sur les 2/3 de la tortilla, étaler la sauce Fred puis ajouter sur la sauce :  
- Les tomates  
- Lamelles d'avocat  
- Le concombre  
- Le suprême coupé en 4 dans le sens de la longueur  
- Les carottes, chou rouge, radis émincé et roquette  
Rabattre le 1/3 restant sur le début de la garniture puis replier les deux cotes latérales de la tortilla sur elle même, afin de fermer l'ensemble, tout en laissant la partie haute ouverte.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLE AMBIANTES Ø 30 CM	7552	1 pces
SUPREMES PANES VEGETAUX	7695	1 pces
SAUCE FRED PICKLES ESTRAGON	7748	40 g
TRANCHES D'AVOCAT	6723	40 g
Tomates grappes		50 g
Carottes râpées		30 g
Choux rouge		30 g
Concombre		40 g
Roquette		20 g



Friteuse