Crêpes, galettes et gaufres salées

Wraps originaux

15 min	15 min	0	0	237
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 4 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
- 2 tranche(s) **Jambon cru**
- 2 tranche(s) **Jambon cuit**
- 50 g **Roquette**
- 4 c. à soupe **Fromage frais à tartiner**
- 1 **Concombre**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation des wraps parme-roquette

1. Étaler le fromage frais sur chaque tortilla en veillant à laisser de l'espace libre au bord de la galette.
2. Ceci afin que la garniture ne s'échappe pas lorsqu'on pliera le wraps.
3. Disposer ensuite le jambon de parme sur le fromage frais.
4. Ajouter la roquette. Arroser d'un filer d'huile d'olive. Saler et poivrer.
5. Replier chaque bord, puis rouler bien serré, comme pour un nem. Couper en biais au milieu, maintenir à l'aide d'un pic si nécessaire.

Étape 2

Préparation des wraps jambon blanc-concombre

1. Étaler le fromage frais sur chaque tortilla en veillant à laisser de l'espace libre au bord de la galette.
2. Ceci afin que la garniture ne s'échappe pas lorsqu'on pliera le wraps.
3. Disposer ensuite le jambon blanc sur le fromage frais.
4. Ajouter les rondelles de concombre. Saler et poivrer.

5 Couper les rondelles de concombre très finement, sinon vous aurez des difficultés pour rouler le wraps.

6 Replier chaque bord, puis rouler bien serré, comme pour un nem. Couper en biais au milieu, maintenir à l'aide d'un pic si nécessaire.