



PLAT PRINCIPAL

WRAP VÉGÉTARIEN AUX POMMES DE TERRE



★★★★★ (156)

40 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pickles d'oignon

- 1 oignon rouge
- 60 ml de vinaigre de pomme ou de vinaigre de vin blanc
- 2 cs de sucre
- ½ cc sel
- 120 ml d'eau

pommes de terre

- 800 g de pommes de terre nouvelles
- 2 cs d'huile de colza
- ¼ cc de cumin moulu
- ¼ cc de curcuma
- ½ cc de sel

sauce

- ½ bouquet de menthe
- 200 g de yogourt nature
- 1 cs de tahini
- 1 cs de jus de citron
- sel & poivre

wrap

- 4 pains galettes ou tortillas de blé
- 80 g de salade, p. ex. de jeunes pousses
- ½ concombre coupé en rondelles
- ½ botte de petits radis en rondelles

PRÉPARATION

- 1 Préparation des pickles d'oignon:
Mélanger le vinaigre avec le sucre, le sel et l'eau. Couper l'oignon en fines lamelles, l'ajouter au vinaigre et laisser macérer jusqu'au moment de servir.
- 2 Préparation des pommes de terre nouvelles:
Préchauffer le four à 200 °C. Couper les pommes de terre en deux ou en quatre dans la longueur. Les mélanger avec l'huile et les épices, puis les répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
Les faire dorer dans le four préchauffé pendant env. 20 à 25 minutes.
- 3 Préparation pour la sauce:
Pour la sauce, hacher finement la menthe. Mélanger avec le reste des ingrédients, saler et poivrer.
- 4 Préparation des wraps:
Faire chauffer les pains galettes dans le four ou dans une poêle. Au moment de servir, garnir de salade, de pommes de terre, de pickles et de sauce au yogourt, puis replier les bords des pains galettes et les rouler.

ASTUCE

La saison des pommes de terre nouvelles suisses commence en juin et se termine en août. La recette peut être aussi bien préparée avec des pommes de terre à chair ferme.

