

Recette des wraps :

faire une pâte à base de 75g de lentilles germées, 75g de blé germé, un peu d'eau (20cl)
2 œufs, 1 cuillère à soupe de farine, un peu de son d'avoine
faire cuire des galettes.

Étaler sur le fond un peu de dip à l'avocat(avocat bien mûr, huile d'olive, citron)

puis les fourrer au choix avec les garnitures suivantes :

- céleri et pomme râpés
- lentilles germées et salade pain de sucre finement hachée
- potagère (chou, carotte, céleri, fenouil oignon finement émincés)
- carotte , chou, raisins secs

rouler les wraps de façon assez serrée et ensuite débiter en tranches d'environ 5 cms
servir avec une vinaigrette

remarque : on peut également utiliser des galettes au sarrasin faites maison ou achetées
(U BIO par exemple)
ou une crêpe à la farine de maïs.

Recette des feuilles de bricks fourrées

étaler les feuilles de brick (il en existe en bio)

y déposer un morceau de brie ou de fromage de chèvre, des tranches de pomme finement émincées,

parsemer de thym et de poivre au citron, plier puis faire dorer à la poêle ou au four
(badigeonnées d'un peu d'huile d'olive)

Arroser d'un coulis léger au miel.

Salade de choucroute crue

hacher grossièrement une bonne poignée de choucroute crue . Couper 4 tranches de bacon en petits morceaux, une pomme en lamelle, 20g de fromage en dés (barikas ? , munster pas trop fait ?) 4-5 champignons de Paris en fines lamelles,

ajouter une carotte râpée grossièrement, quelques raisins secs trempés dans du vinaigre balsamique, éventuellement quelques éclats de noix.

Préparez une vinaigrette avec ciboulette, huile d'olive et de noix, vinaigre de cidre ,sel, poivre.