



Phase Active

Type : Entrée

Recette : Wraps au crabe et à l'aneth

Calorie
272 par personne

Préparation
10 min

Cuisson
0 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

650 grammes d'anneaux de calmar
300 grammes de Brocolis
300 grammes de carottes
200 grammes de poivrons
200 grammes de germe de soja crus
2 cuillère(s) à soupe de gingembre haché
2 échalotes
4 cuillère(s) à soupe de sauce soj
1 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame
1/2 cuillère(s) à café de curcuma
4 cuillère(s) à soupe de grains de sésame

Préparation

1. Épépinez et hachez finement le piment. Lavez, essorez et séchez les feuilles de laitue. Ciselez-les.
2. Emiettez la chair de crabe dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche à 5% de MG, le citron, le piment et l'aneth. Salez, poivrez et mélangez bien.
3. Etalez les tortillas sur le plan de travail. Recouvrez-les de préparation au crabe puis de laitue ciselée.
4. Roulez les tortillas sur elles-mêmes en enfermant la garniture à l'intérieur et sans trop les serrer.
5. Servez aussitôt.