

Pour 1 wrap :



# Le Wrap façon galette ( au jambon et champignons )

## **Ingrédients**



@les\_clefs\_dadi

- 1 Wrap
- Champignons
- Dé de jambon
- 1 tranche de jambon
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs de crème liquide
- 1 tranche d'emmental
- Sel, poivre et ail

## **Préparation**

- ① Coupez et lavez les champignons en petits morceaux.
- ② Mettez l'huile d'olive dans la poêle et faites revenir les champignons, épicez selon vos souhaits et ajoutez les dès de jambons.
- ③ Une fois que les champignons sont un peu doré, ajoutez la crème liquide, mélangez et laissez chauffer encore quelques minutes.
- ④ Mettez dans une assiette et conservez.
- ⑤ Mettez le wrap dans la poêle : mettez la tranche de fromage, la tranche de jambon, le mélange de champignons . Repliez, laissez chauffer quelques minutes et servez.

## **Manger équilibré**

**Portion** : 1 wrap

**Accompagnement** : Vous pouvez accompagner votre wrap avec des **crudités** , une **soupe**, des **légumes** ...

**Variété** :

Vous pouvez garnir vos wraps façon galette de ce que vous voulez :

**légumes** : poireaux, tomates, épinard ...

**protéine** : allumette de bacon, saumon, chorizo, œuf, viande hachée ...

**Produit laitier** : mozzarella, toastinette, fromage de chèvre, sauce à base de fromage blanc ...

**Lipide** : crème liquide, crème de coco, avocat ...

**Dessert** : Un fruit