

INGRÉDIENTS 2 PORTIONS 30 MIN INTERMÉDIAIRE

1 Paquet de Sensational Burger
Garden Gourmet

un petit bouquet de chou frisé ou
d'épinards

¼ chou rouge

1 avocat

1 citron vert

sel

poivre

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de crème fraîche

2 tomates

1 poivron rouge

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de sauce tomate
(verre)

2 tortillas

ZUBEREITUNGSTIPPS**conseil**

Les haricots rouges chauds
mélangés avec du maïs et des pois
vont parfaitement avec les wraps.

Veux tu essayer autre chose qu'un burger traditionnel? Notre Sensational Burger végétarien est également délicieux dans un Wrap! Parfaitement combiné avec de l'avocat, de la sauce tomates et des légumes, tu vas l'adorer!

PRÉPARATION**1. Préparation du chou rouge**

Coupe le chou rouge en lanières très fines et saupoudre de jus de citron vert.

2. Préparation de l'avocat

Écrase l'avocat avec une fourchette. Ajoute l'ail finement haché, la crème fraîche, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

3. Préparation des légumes

Coupe les tomates en cubes et les poivrons en lanières. Mélange la mayonnaise avec la sauce aux tomates.

4. Cuisson du Sensational Burger

Fais cuire le Sensational Burger dans une poêle selon les instructions sur l'emballage.

5. Préparation des tortillas

Étale une couche d'avocat sur les tortillas. Ajoute les poivrons, les tomates en cubes, le chou rouge et la salade de chou frisé. Place les hamburgers sur le dessus et ajoute la sauce mayonnaise aux tomates. Enroule les tortillas et plie les extrémités pour les refermer. Sers avec le reste de la tartina à l'avocat.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**