

Wrap Érable & Moutarde

SANDWICHERIE · STYLE POULET · SERVICE FROID

PROTÉINE

ETVG style poulet

IQF POSSIBLE

Oui

BASE

**Crèmeux vin blanc ou
mayo érable**

OPTION A — CRÈMEUX VIN BLANC (ALTERNATIVE FROMAGÈRE)

Crèmeux de cajou ou tofu soyeux — 80 g Vin blanc sec — 2 c.s. Jus de citron — 1 c.c.

Ail rôti — 1 gousse Sel, poivre blanc

Mixer finement — texture tartinable onctueuse, alternative au fromage végétal.

OPTION B — MAYO MOUTARDE-ÉRABLE

Mayo végétale — 3 c.s. Moutarde de Dijon — 1 c.s. Sirop d'érable — 1 c.c.

Estragon + ciboulette hachés

GARNITURES

ETVG style poulet — 60-80 g Épinards frais Champignons sautés dorés Oignons caramélisés**Garniture pois jaune épicée**

GARNITURE POIS JAUNE ÉPICÉE — SAVEUR QUÉBÉCOISE

- 1 Égoutter et rincer des pois jaunes cuits. Assaisonner : moutarde sèche, sarriette, fleur d'ail, sel, poivre.
- 2 Sauter 2-3 min à la poêle avec un filet d'huile jusqu'à légère coloration.
- 3 Refroidir avant d'incorporer dans le wrap.

TECHNIQUE DE ROULAGE

- 1 Tartiner la base choisie sur toute la tortilla, bord à bord.
- 2 Disposer épinards, puis champignons, oignons et garniture pois jaune dans les 2/3 inférieurs.
- 3 Déposer l'ETVG poulet — froid ou poêlé 2 min avec un trait d'érable pour caraméliser.
- 4 Replier les côtés (3 cm) et rouler de bas en haut, ferme et serré. Filmer immédiatement.

Version chaude : Griller le wrap filmé 1 min de chaque côté sur plancha. Le crèmeux vin blanc tient bien à la chaleur.