

Wrap Thaï

SANDWICHERIE · TARTARE THAÏ · LÉGUMES MARINÉS SÉCHÉS

PROTÉINE

ETVG tartare thaï

IQF POSSIBLE

Oui

TECHNIQUE

Légumes marinés
séchés

DLC OPTIMISÉE

5-7 jours

BASE ÉTANCHÉIFICATION — CRÉMEUX SÉSAME-GINGEMBRE

Tahini — 2 c.s.

Gingembre frais râpé — 1 c.c.

Sauce soya — 1 c.c.

Huile de sésame — quelques gouttes

Jus de lime — trait

Eau tiède pour consistance

LÉGUMES MARINÉS SÉCHÉS — CAROTTES & BETTERAVES (RÉF. BASES · B4)

- 1 Tailler carottes et betteraves en filaments fins (julienne, spiralizer ou mandoline).
- 2 Mélanger avec huile de sésame, gingembre râpé, sel fin. Infuser 15-30 min.
- 3 Étaler en couche fine sur plaque chemisée. Four à 80°C, 20-30 min — retirer l'excédent d'eau sans déshydrater. Les légumes doivent rester souples.
- 4 Refroidir à l'air libre. Conserver en bac au froid 5-7 jours.

GARNITURES

ETVG tartare thaï — 60-80 g

Légumes marinés séchés

Chili doux en lanières

Micropousses ou luzerne

Coriandre fraîche

TECHNIQUE DE ROULAGE

- 1 Tartiner le crémeux sésame-gingembre sur toute la tortilla, bord à bord.
- 2 Disposer les légumes marinés, puis l'ETVG tartare thaï.
- 3 Ajouter micropousses et coriandre en dernier (fragilité).
- 4 Replier les côtés (3 cm) et rouler de bas en haut, ferme et serré. Filmer immédiatement.
- 5 Réfrigérer. Couper en diagonale au service.

Pourquoi sécher les légumes ? Les protéines végétales durent plus longtemps que les viandes. Retirer l'eau des légumes en filaments aligne leur DLC sur celle de la protéine et allonge la durée de vie du wrap final. La luzerne est remplaçable par du chou rouge émincé fin selon disponibilité.