

WRAP À LA FARINE COMPLÈTE



WRAP À LA FARINE COMPLÈTE / GYGAX SAUCISSE DE LANGUE FUMÉE MAISON / HARICOTS SÉCHÉS BIO D'ARGOVIE / CHOU CHINOIS BIO / AÏOLI / FROMAGE BIO DE BREBIS DU PRÄTTIGAU

Ingrédients pour 10 portions

Farine complète	760 g
Poudre à lever	4 g
Huile de colza	40 g
Eau chaude	440 ml
Sel	
Haricots séchés bio d'Argovie	100 g
Chou chinois bio	600 g
Vinaigre de pommes bio	50 ml
Carvi moulu	4 g
Ail	8 g
Huile de tournesol	1 dl
Huile de graines de courge	30 ml
Moutarde	3 g
Gygax Saucisse de langue fumée maison	600 g
Fromage bio de brebis du Prättigau, râpé	250 g
Olivo Extra Vergine di Oliva Biologico DOP	
Terre di Bari Castel del Monte	4,5 dl
Jaune d'œuf d'élevage en plein air	3
Gousses d'ail	4
Jus de citron	8 g
Moutarde	6 g
Sel et poivre	

Pour le wrap, pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et la laisser reposer pendant 15 minutes couverte d'un film alimentaire. Couper la pâte en 10 morceaux égaux, les abaisser finement et les faire dorer sur les deux faces dans une poêle antiadhésive.

Tremper les haricots secs dans l'eau toute une nuit et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Émincer finement le chou chinois bio, le laver et le mélanger avec le reste des ingrédients pour en faire une salade. Saler et poivrer. Laisser reposer 10 minutes.

Préparer tous les ingrédients de l'aïoli en mayonnaise et réserver au frais pendant 1 heure.

Couper la saucisse de langue en fines tranches et la rôtir jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Préparer un wrap à partir des différents composants et le chauffer dans un four préchauffé pendant 5 à 8 minutes.

Vin conseillé
Domaine Saint-Sébastien Pinot Noir Neuchâtel AOC