

## WRAP À LA PURÉE D'AUBERGINES ET COURGETTES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 4 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de maïs [160 g]
- 1 tranche moyenne de jambon cuit, supérieur [35 g]
- 4 coques/portions individuelles moyennes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère [80 g]
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 3 grammes de curry, poudre
- 10 grammes de sésame, graine
- 1 portion grande d'aubergine, pulpe et peau, rôtie/cuite au four [250 g]
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 50 grammes de jus de citron, maison

### MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez l'aubergine et coupez-la en dés. Arrosez de la moitié du jus de citron et laissez reposer 20 minutes. ✘ Plongez la tomate dans de l'eau bouillante salée quelques secondes, puis égouttez-la et pelez-la avant de la couper en dés. ✘ Tartinez les tortillas de maïs de fromage frais, placez 1 tranche de jambon sur chaque tortilla et roulez. Coupez les wraps en deux. ✘ Faites cuire les dés d'aubergine 10 minutes à la vapeur. Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés avant de les faire cuire 8 minutes à la poêle avec l'huile d'olive et le curry. ✘ Égouttez et mixez les dés d'aubergine avec les dés de tomate, l'huile d'olive, l'ail et le jus de citron restant jusqu'à l'obtention d'une purée. Placez-la dans des petits ramequins. ✘ Présentez les wraps dans des bols avec les courgettes, ajoutez le ramequin de purée d'aubergines parsemé de graines de sésame en guise de sauce et servez aussitôt. CYMES, Michel; GARNIER, Carole. Plats easy pour les kids - Dr Good [French Edition] [p. 32]. edi8. Édition du Kindle.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	285 kcal	14 %
PROTÉINES	3 g	10 g	20 %
GLUCIDES	9 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	108 mg	342 mg	14 %