EpiSaveurs
groupe pomona

FICHE RECETTE

Mise à jour : 18/04/2024

Wrap veggie

Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.05	Bouillon de légumes BIO en boîte 1 kg KNORR	0027623
PM	Chapelure Panko en sachet 1 kg GOLDEN TURTLE CHEF	0170597
3 pièces	Echalotes	~
0.35	Emmental râpé 29% MG	~
PM	Farine de blé type 45 en sac 1 kg MOULINS SOUFFLET	0089331
PM	Huile végétale pour friture en bidon 10 L TOQUELIA	0095241
20 feuilles	Laitue	~
0.15	Mayonnaise en seau 4,75 Kg VALTONIA	0023167
PM	Oeuf entier liquide	~
0.2	Oignon frit en sachet 1 kg DUCROS	0024280
10 pièces	Pain wrap nature 30cm en paquet 1,45 kg POCO LOCO	0088400
0.35	Protéine de soja BIO en sac 10 kg MARKAL	~
0.35	Saint Môret nature 20% MG	~
PM	Sel et poivre	~
2 pièces	Tomates moyennes	~

Étapes de préparation

1. Commencer par réhydrater les protéines de soja dans 2 à 3 fois leur volume de bouillon de légumes chaud, pendant au moins 10 minutes.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

2. Bien égoutter et mélanger avec le fromage râpé, le fromage frais et les oignons frits. Bien assaisonner.
3. Former les bâtonnets (environ 20 pièces). Les faire durcir un peu au frais pendant 1 heure ou 2.
4. Préparer les ingrédients de la panure : la farine, l'œuf entier battu salé et poivré, la chapelure Panko dans des bacs séparés.
5. Préparer les autres éléments du montage des wraps : les feuilles de laitue, les tomates en rondelles, les lanières d'échalote, la mayonnaise en poche pâtissière.
6. Paner les croquettes de protéines végétales en commençant par les passer dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Renouveler l'opération une deuxième fois. Réserver au frais ou passer dans un bain de friture pour faire dorer les croquettes.
7. Les réserver au chaud sur une feuille de papier absorbant.
8. Monter les wraps en commençant par un peu de mayonnaise sur une partie de la galette, les feuilles de laitue, les rondelles de tomates, l'échalote. Remettre une petite dose de mayonnaise et disposer 2 croquettes chaudes.
9. Replier les galettes et les fermer avec de jolis piques. Servir aussitôt.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Pays d'Oc Cinsault vin rosé IGP en bouteille 75 cl LES HAUTS DE FONTEY

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation