



Suggestion de présentation

L'ENROULÉ DE CANARD

↪ Ingrédients :



Pain wrap - 92 g
Guacamole - 25 g
Chou chinois - 30 g
Cœurs d'artichauts - 35 g
Œuf dur - 3 g
Effiloché de canard - 60 g
Carottes râpées - 12 g



↪ Progression de la recette :



Montage :

Étaler le guacamole sur toute la surface du wrap.
Sur un tiers de la surface, déposer le chou chinois émincé,
l'effiloché de canard, les carottes râpées, les cœurs d'artichauts
émincés et pour finir l'œuf dur râpé.
Fermer le wrap et le garder au frais avant de le servir.

👉 Prix de revient indicatif : 0,74 €