



## Wraps façon rouleaux de printemps

PORTIONS

**4 (12 rouleaux)**

TEMPS DE PRÉPARATION

**20 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion (3 rouleaux): calories 515; protéines 14 g; M.G. 37 g; glucides 39 g; fibres 10 g; fer 3 mg; calcium 104 mg; sodium 263 mg

---



Des rouleaux de printemps réinventés: une explosion de saveurs à chaque bouchée!

### Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachides croquant
- 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette japonaise (de type Wafu)
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 2 carottes
- 1/4 de concombre anglais
- 1 avocat
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 1/4 de chou rouge
- 1/2 laitue Iceberg
- 3 oignons verts
- 3 grands tortillas

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le beurre d'arachide avec la vinaigrette japonaise, le gingembre et le persil.
- 2 Tailler les carottes et le concombre anglais en julienne.
- 3 Couper l'avocat en bâtonnets, puis déposer dans un autre bol. Arroser de jus de lime et mélanger délicatement.
- 4 Émincer finement le chou rouge, la laitue iceberg et les oignons verts.
- 5 Tartiner les tortillas avec la préparation au beurre d'arachide. À la base de chaque tortilla, répartir les carottes, le chou rouge, la laitue, l'avocat, le concombre et les oignons verts. Rouler les tortillas en serrant. Couper chaque tortilla en quatre.