

Sandwiches roulés pommes et cheddar

Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

- 2 grosses pommes (p. ex. Cortland ou Empire)
- 300 ml (1 1/4 tasse) de yogourt grec nature
- 5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 grandes tortillas de blé entier
- 300 ml (1 1/4 tasse) de cheddar



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 2 planches à découper / 2 couteaux / grandes assiettes de service / bol à mélanger (moyen) / tasse à mesurer pour liquides / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / 2 cuillères / passoire

Préparation

- 1) Bien laver les pommes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper les pommes en julienne. Ne pas les peler.
- 3) Râper le fromage.
- 4) Ajouter l'extrait de vanille au yogourt et bien mélanger.
- 5) Dans un bol à mélanger moyen, combiner les pommes en julienne, le fromage râpé et le yogourt.
- 6) Étendre la tortilla sur une planche à découper.
- 7) Déposer une quantité égale de mélange de pommes et de yogourt au centre de chaque tortilla.
- 8) Rouler la tortilla (essayer de la rouler le plus serré possible).
- 9) Couper en quatre.
- 10) Disposer les roulés sur une assiette et déguster!

..... *Astuce du chef*



Couper en julienne – terme qui signifie couper les légumes en petits bâtonnets minces et réguliers.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com