

Wrap grillé au tofu, hummus et fromage gruyère



Inspirée du célèbre tortilla wrap popularisé sur TikTok, cette technique de pliage ingénieuse rend chaque bouchée parfaitement équilibrée. Nous en avons créé une version approuvée par nos nutritionnistes, qui marie les protéines du tofu grillé, le crémeux de l'hummus et du fromage gruyère, ainsi que la fraîcheur du poivron rouge et des épinards. C'est le repas express par excellence pour le lunch : sain, riche en fibres et savoureux. Pour plus d'idées, découvrez notre [Top 10 des lunches froids santé](#).

Préparation 5 min
Cuisson 5 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 480
Lipides 28
Glucides 32
Fibres 7
Protéines 28
Sodium 515

Ingrédients

- 1 tortilla de blé entier de 20 cm (8 po) de diamètre
- 157ml (1 c. à soupe) d'hummus maison
- 125 ml (½ tasse) de tofu grillé, en tranches ou en lanières

- 125 ml (½ tasse) d'épinards frais, hachés
- ½ poivron rouge, grillé*
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

Préparation

1. Déposer la tortilla sur une surface de travail. Faire une entaille du centre vers le bas afin d'obtenir quatre quartiers.
2. Étaler l'humus sur un quartier.
3. Déposer le tofu grillé sur le quartier du haut. Ajouter le fromage râpé sur le quartier de gauche. Répartir les épinards et le poivron grillé sur le dernier quartier.
4. Replier un quartier à la fois en commençant par celui garni d'humus vers le tofu, puis vers le fromage et terminer avec les épinards et le poivron.
5. Dans un poêlon antiadhésif chauffer l'huile à feu moyen. Déposer le wrap plié. Griller 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré et que le fromage soit fondu.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.

*Griller le poivron rouge la veille au besoin. Utiliser dans des sauces ou dans ce wrap. En cas de manque de temps, utiliser du poivron rouge cru.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux