

# TORTILLAS-SUSHIS



4 tortillas



20 minutes



## INGRÉDIENTS

1 petite carotte

4 brins de persil frais

4 tortillas de blé entier de  
7 po (18 cm)

½ tasse (125 ml) de  
fromage Ricotta

3,5 oz (100 g) de  
fromage Cheddar doux

½ concombre anglais

4 feuilles de laitue  
Boston

## PRÉPARATION

- 01 Peler et râper finement la carotte.
- 02 Hacher finement le persil frais.
- 03 Sur chaque tortilla, étendre 2 c. à soupe (30 ml) de fromage Ricotta.
- 04 Sur chaque tortilla, répartir ¼ des carottes râpées et ¼ du persil haché.
- 05 Couper le fromage en 8 bâtonnets égaux.
- 06 Sur le rebord de chaque tortilla, déposer 2 bâtonnets de fromage Cheddar bout à bout.
- 07 Couper 4 tranches de concombre dans le sens de la longueur, puis recouper ces tranches en lanières.
- 08 Sur chaque tortilla, déposer des lanières de concombre à côté des bâtonnets de fromage.
- 09 Déposer une feuille de laitue sur chaque tortilla.
- 10 Rouler les tortillas en s'assurant de bien retenir la garniture.
- 11 Couper chacun des roulés en 4 tortillas-sushis et les déposer l'une près de l'autre pour qu'elles demeurent roulées.

## ASTUCES



Les missions des petits chefs? Peler la carotte et la râper sous supervision, tartiner le fromage Ricotta, garnir et rouler les tortillas!



Pour une texture un peu plus crémeuse, remplacez les bâtonnets de concombre par des lanières d'avocat.



## Trucs pour la boîte à lunch!

Avec huit tortillas-sushis (2 tortillas), vous aurez un plat principal succulent pour le midi à l'école que vous pourrez accompagner de crudités, d'un fruit et d'une bouteille d'eau ou de lait.

Une idée gagnante qui fait changement du pain tranché!

Découvrez encore plus de recettes au  
[cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes](https://cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes)