



Wraps-salade à la sauce cacahuète



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

Pour la sauce cacahuète :

250 ml de lait de coco
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sucre brun
5 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
1 cuillerée à thé de sambal oelek
1 poignée de cacahuètes (concassées)

Pour les wraps-salade :

1 avocat
8 feuilles laitue romaine (de laitue iceberg ou de laitue pommée)
4 carottes (épluchées et coupées en bâtonnets)
1 concombre (en bâtonnets)
1/8 chou rouge (émincé)
1/2 poivron rouge (en bâtonnets)
1/2 poivron jaune (en bâtonnets)

Méthode de préparation

- 1.** Commencez par préparer la sauce cacahuète : faites chauffer le lait de coco, la sauce soja et le sucre dans un poêlon jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Ajoutez le beurre de cacahuètes petit à petit, jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé à la sauce. Enfin, ajoutez le sambal oelek. Versez la sauce dans un bol et garnissez-la de cacahuètes concassées.
- 2.** Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et ôtez-en la chair à la cuillère. Coupez la chair en bâtonnets.



- 3.** Superposez 2 feuilles de laitue pour créer un wrap de laitue. Il sera plus solide et plus ferme sous la dent. Garnissez de carottes, de concombres, de choux rouges, de poivrons rouges, de poivrons jaunes et d'avocat.
- 4.** Enroulez le tout pour former un wrap et coupez-le en deux. Disposez les demi-wraps sur un plat autour du bol de sauce cacahuète.