



Tortilla Wrap aux Haricots Noirs

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 boîte ~ 240g de haricots noirs cuits
2 tortillas
2 concombres
½ tasse ~ 100ml de yaourt nature

AMÉLIOREZ ! Ajoutez du persil frais,
du cumin et de la poudre d'ail.

2 PORTIONS

1



2



3



4



INSTRUCTIONS

1. Faites griller les tortillas au four (ou à la poêle) pendant 2 minutes.
2. Égouttez les haricots. Étalez les haricots sur les tortillas et écrasez-les à la fourchette.
3. Mélangez le yaourt, le cumin et la poudre d'ail et étalez cette sauce sur les haricots.
4. Ajoutez le concombre coupé en dés, assaisonnez d'épices à votre convenance. Roulez les tortillas de façon bien serré. Garnissez de persil.