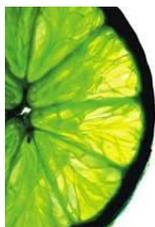


# Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville  
vous propose des idées  
de recettes élaborées  
par une diététicienne

Menus et recettes :  
[www.herouville.net/menus-en-ligne](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers  
14210 - Evreux  
(au sein du cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair

  
Vivons en forme



Fiche recette : Wrap omelette au poivron, chorizo et feta

Ingrédients (1 personne) :

1/2 poivron rouge - 2 œufs - 1 wrap de blé\* (ou de maïs) - 4 fines rondelles de chorizo - 20g de feta - une pincée d'origan - huile d'olive - sel, poivre

Étapes :

Couper le demi poivron en fines lanières et le faire cuire quelques minutes dans un peu d'huile d'olive afin qu'il soit fondant.

Battre les œufs en omelette avec du sel et poivre.

Dans la même poêle qui a servi à cuire le poivron, verser les œufs battus puis placer aussitôt le wrap en appuyant légèrement dessus afin de le faire adhérer à l'omelette. Laisser cuire 3-4min sur feu doux avant de retourner.

Ajouter ensuite la garniture au centre, une ligne de rondelles de chorizo puis répartir le poivron et la feta émiettée, parsemer d'origan.

Poursuivre la cuisson 2-3min puis replier les bords vers le centre du wrap. Déguster avec une salade et/ou des crudités.