



PETITS-DÉJEUNERS / SNACKS

Wrap protéiné avoine-œuf sans pain — Gabriel Puscas

Un wrap croustillant sans pain où les flocons d'avoine sont cuits directement à la poêle avec un peu d'eau, puis liés par des œufs avant d'être garnis de jambon maigre, mozzarella légère, tomate, salade et sriracha.

1 wrap

8 à 10 minutes

petit-déjeuner / wrap protéiné /
sandwich sans pain

Ingrédients

- 3 c. à soupe (30 g) de flocons d'avoine
- 3 c. à soupe d'eau
- 2 œufs
- Sel
- Poivre noir
- Graines de sésame
- 1 tranche de jambon maigre
- 1 tranche de mozzarella légère
- 2 tranches de tomate
- 1 poignée de feuilles de salade
- Sriracha

Préparation

1. Verser les flocons d'avoine dans une poêle antiadhésive et les répartir uniformément.
2. Ajouter l'eau, puis cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les flocons s'assouplissent.
3. Casser les œufs dans la poêle et les brouiller rapidement pour couvrir toute la surface des flocons.
4. Assaisonner avec du sel, du poivre noir et quelques graines de sésame.
5. Retourner l'ensemble pour cuire le côté œuf.
6. Découper une fente du centre vers le bord pour faciliter le pliage en quartiers.
7. Garnir avec le jambon, la tomate, la salade, la mozzarella légère et un filet de sriracha.
8. Replier chaque quart sur le suivant jusqu'à former un wrap rectangulaire croustillant.
9. Laisser dorer encore brièvement si besoin, puis servir chaud.

Notes cuisine

- Macros annoncées pour 1 wrap : environ **410 kcal, 28 g de protéines, 27 g de glucides, 20 g de lipides**.
- La légende ne précise pas la quantité exacte de sésame, de sel, de poivre ni de sriracha : assaisonner selon le goût.
- Un commentaire visible suggère qu'on peut mixer les flocons pour une texture plus homogène, mais ce n'est pas indiqué dans la recette principale.
- Convient comme petit-déjeuner salé, snack protéiné ou déjeuner très rapide.

Pourquoi on aime

Un wrap croustillant sans pain où les flocons d'avoine sont cuits directement à la poêle avec un peu d'eau, puis liés par des œufs avant d'être garnis de jambon maigre, mozzarella légère, tomate, salade et sriracha.

Protéiné

Asiatique

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.