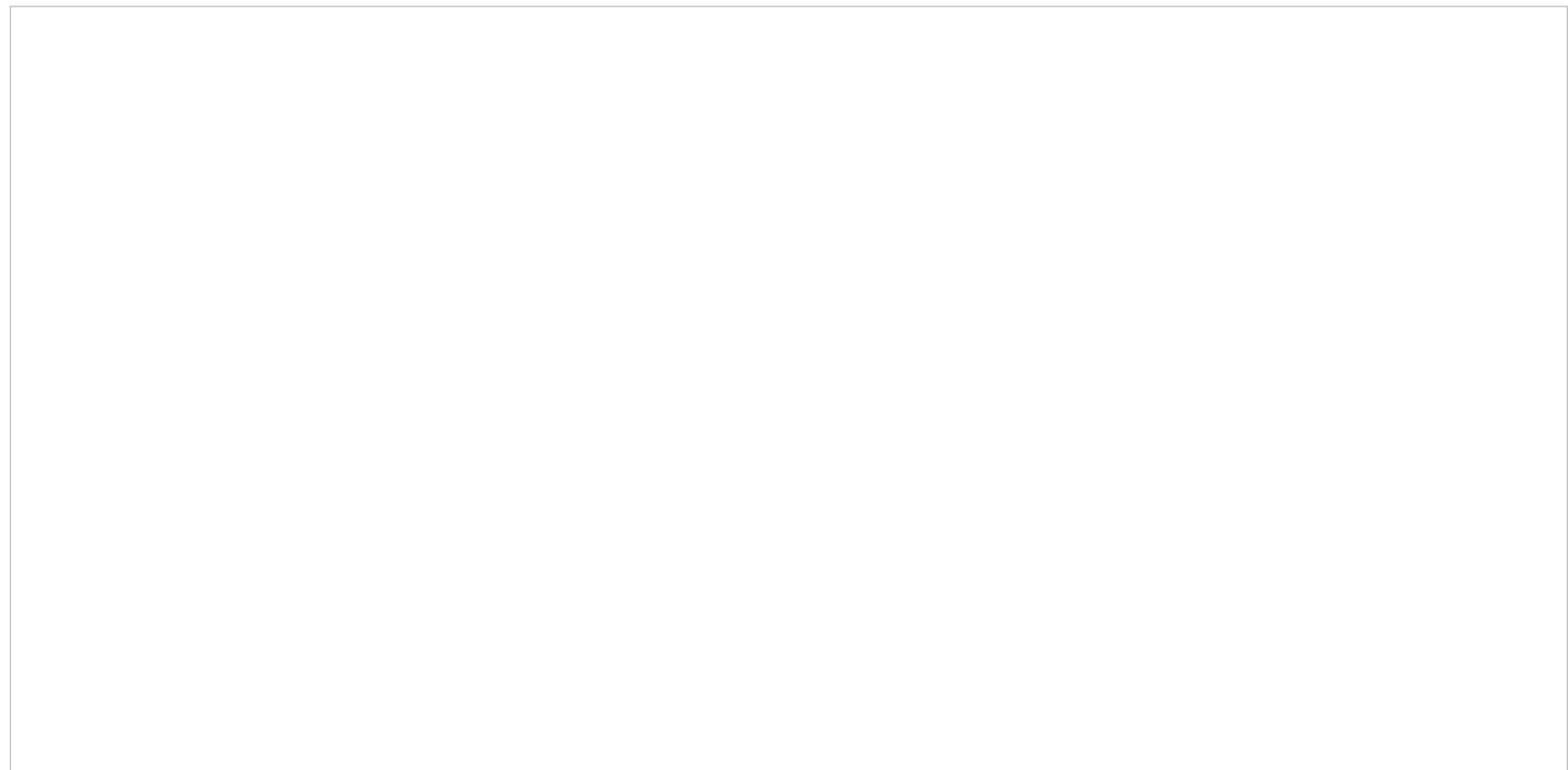


## Wrap au houmous et Brugge Vieux



### Ingredientien:

- 1/4 de chicon
- 1/4 de poivron grillé en bocal
- 2 c à s de houmous
- 1 tortilla
- 1/4 c à c de cumin
- 1/2 c à c de graines de sésame grillées
- 1 tranche de Brugge Vieux

### Préparation:

- Coupez le chicon et le poivron en fines lanières.
- Tartinez la tortilla de houmous. Parsemez de cumin et de graines de sésame.
- Garnissez de Brugge Vieux, chicon et poivron.
- Roulez le wrap en pliant les extrémités vers l'intérieur pour former un petit paquet fermé.
- Coupez le wrap en deux.

1 personen

20 min

Lunch

1.5

---

**Source:** <https://www.bruggefromage.be/recettes/wrap-au-houmous-et-brugge-vieux>