

Wraps aux Oeufs, Ciboulette et Avocat

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- Oeufs	3
- Crème Fraîche	3-4 c à soupe
- Piment de Cayenne	
- Wraps (ou Tortillas)	2
- Avocats	½
- Citrons	1 c à soupe de jus
- Parmesan en Bloc	
- Ciboulette	
- Fromage Frais	2 c à soupe
- Assortiment de Salades	
- Crème Balsamique	
- Olives Noires	qq.
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez la crème fraîche, la moitié de la ciboulette ciselée, une pincée de piment de Cayenne puis salez et poivrez. Fouettez le tout.
- Faites chauffer un peu de beurre de cuisson dans un poêle puis versez-y le mélange aux œufs et laissez cuire à feu doux en remuant constamment.
- Lorsque les œufs sont bien pris et brouillés, retirez du feu et réservez.
- Epluchez et dénoyotez l'avocat. Coupez-le en petits dés. Citronnez-les légèrement et poivrez.
- Incorporez-les aux œufs brouillés refroidis et mélangez délicatement.
- Nappez les wraps de fromage frais. Poivrez.
- Déposez alors le mélange œufs-avocat puis parsemez de parmesan fraîchement râpé.
- Déposez encore quelques feuilles de salade puis le reste de la ciboulette. Nappez d'un filet de crème balsamique.
- Roulez les wraps bien serrés puis emballez-les dans un aluminium. Réservez au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Au moment de servir, coupez les wraps en 3 biseaux de tailles différentes et dressez-les sur vos assiettes sur un lit de salade. Accompagnez de quelques olives noires et d'un complément de parmesan fraîchement râpé.