

## Qu'est-ce que le wrap « wraps » ?

Stars de la « finger Food ». Le wrap est une galette fine enroulée autour d'une garniture.

### Que signifie ce mot de wrap ?

Wrap est un verbe anglais devenu pour nous un nom courant. En anglais, to wrap signifie emballer, envelopper, enrouler.

### Avec quelle galette faire un wrap ?

- *La tortilla :*  
C'est un pain d'origine mexicaine, qui est à base de farine de maïs ou de blé, d'eau, de sel et d'huile d'olive. Cette galette est cuite sur une plaque de métal appelée comal.
- *Le lavash :*  
Pain d'origine arménien que l'on retrouve dans de nombreux pays du Moyen Orient. La fabrication traditionnelle de ce pain est très technique puisqu'il est roulé, aplati puis frappé contre les parois chaudes d'un four en terre.  
Pour être utilisé dans un wrap le lavash doit être frais donc « mou » et non sec.
- *Crêpes salées, de sarrasin, ...*

### Comment rouler un wrap ?

Il existe deux technique soit façon sandwich, soit façon roulé apéritif ... avec un papier film.

### Avec quoi le garnir ?

Avec tout ! Ils varient en fonction des crudités de saison. Vous pouvez faire des wraps totalement végétarien, ou des wraps à base de viande, volaille, de poissons...

### Pour que vos wraps soient réussis il faut :

La sauce toujours en première. Jouer sur les couleurs ...

Ne pas les préparer la veille, sinon il sera détrempé par la sauce.