

WRAP LENTILLE CORAIL



Alternative au wrap de blé. Idéale régime sans gluten, sportif ou pour booster la consommation des légumineuses d'une autre façon. Possibilité de préparation à l'avance et congélation. Idéal pour un repas d'été à garnir soit avec végétaux ou viande, poisson, oeuf.

 30 minutes 3 heures et 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lentille corail, sèche [210 g]
- 1.6 verres d'eau minérale [aliment moyen] [400 ml]
- sel et poivre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive pour la cuisson.

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire tremper les lentilles corail dans l'eau pendant au moins 3h.
- 2° Mixer les lentilles et l'eau dans un blender jusqu'à obtention d'une consistance bien lisse (ou à l'aide d'un mixeur plongeant).
- 3° Ajouter du sel et du poivre et mélanger
- 4° Verser $\frac{1}{4}$ de la préparation dans la poêle chaude.
- 5° Etaler avec le dos d'une cuillère pour former une tortilla ronde.
- 6° Laisser cuire jusqu'à ce que le dessus de la tortilla semble sec (environ 3min).
- 7° Puis retourner (environ 3min). Laisser cuire encore 1 à 2min.
- 8° Réserver et garnir.
- 9° Remuez la préparation entre 2 tortillas pour éviter qu'elle ne déphase.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	6 kcal	12 kcal	1 %
PROTÉINES	9 g	19 g	38 %
GLUCIDES	15 g	31 g	12 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	10 g	42 %
SODIUM	179 mg	359 mg	15 %