

Clara Estebe Juárez

Diététicien · 10109625342

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

- 1º Faire tremper les lentilles corail dans l'eau pendant au moins 3h.
- 2º 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).
- 3º Ajouter du sel et du poivre et mélanger
- 4° Verser ¼ 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).
- 7º Puis retourner (environ 3min). Laisser cuire encore 1 à 2min.
- 8º 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 %