

Wraps de laitue à l'asiatique



Envie d'un repas frais et léger? Essayez ces wraps de laitue à l'asiatique! Végétariens, ces wraps sains et délicieux vont ravir vos papilles.

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 3

Glucides 11

Fibres 5

Protéines 15

Sodium 240

Ingrédients

Pour la garniture

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché
- Une pincée de flocons de piment

- 250 ml (1 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 5 champignons shiitakes déshydratés, réhydratés et hachés grossièrement
- 4 échalotes coupées en biseaux

Pour la sauce épicée

- 60 ml (4 c. à soupe) de yogourt grec nature 0%
- 10 ml (2 c. à thé) de sriracha
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile de sésame à feu doux. Ajouter l'ail, le gingembre et les flocons de piments et cuire 5 minutes.
2. Pendant ce temps, réhydrater la PVT avec de l'eau ou le bouillon de votre choix (chaque tasse de PVT requiert 7/8 tasse de liquide).
3. Réhydrater les champignons shiitakes dans un bol d'eau bouillante. Une fois gorgés d'eau, les hacher grossièrement.
4. Ajouter la PVT et les champignons shiitakes à la poêle.
5. Ajouter les échalotes en biseaux et rectifier l'assaisonnement au goût.
6. Pour la sauce épicée, combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
7. Servir sur des feuilles de laitue Boston avec du riz en accompagnement. Napper de sauce épicée juste avant de manger les wraps.



Stéphanie Nadeau-Grondin – Nutritionniste Diététiste à Longueuil et Saint-Hilaire
 Nutritionniste - Diététiste à St-Hyacinthe