

Wrap fraîcheur aux légumineuses (option sans gluten)



Envie d'un lunch rapide et savoureux, avec un minimum d'ingrédients ? Cette recette est pour vous !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 415

Lipides 6

Glucides 71

Fibres 9

Protéines 24

Sodium 365

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de légumineuses mélangées en conserve, rincées et égouttées
- $\frac{1}{2}$ petite tomate, soit environ 80 ml (ou $\frac{1}{3}$ tasse) de tomate en petits dés
- 2 oignons verts, hachés finement
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de yogourt grec nature
- Le jus de $\frac{1}{4}$ lime (ou 7,5 ml / $\frac{1}{2}$ c. à soupe)
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de poudre de chili
- Poivre et sel au goût

gluten)

Préparation

1. À l'aide d'une fourchette, écraser les légumineuses dans une assiette creuse.
2. Ajouter tous les ingrédients restants et bien mélanger.
3. Déposer la préparation au centre du tortilla, plier deux côtés vers le centre, puis rouler dans la direction opposée pour former un cylindre fermé.
4. Déguster au dîner avec des crudités !

Notes

La garniture se conserve 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke