

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

2 PORTIONS



WRAP AUX POIS CHICHES ÉPICÉS, SAUCE AU YOGOURT

INGRÉDIENTS

Pois chiches grillés

1 tasse de pois chiches en conserve, rincés et égouttés (½ boîte de 540 ml)

1 c. à soupe de zaatar*

½ c. à soupe de fécule de maïs

1 c. à thé de miel

½ c. à thé de paprika

½ citron, zeste et jus

1 gousse d'ail, émincée

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce

⅓ tasse de yogourt grec nature à 0 % M.G.

2 c. à soupe de menthe ou de coriandre fraîche, hachée

½ c. à thé de poivre noir moulu

Autres

2 tortillas de farine blanche (10 pouces de diamètre)

2 feuilles de laitue

½ tasse de concombre libanais, coupé en tranches

1 c. à soupe d'oignon rouge, coupé en dés

6 tomates cerises, coupées en quatre

* Vous pouvez préparer un assaisonnement similaire en combinant ½ c. à thé de thym séché et 2 c. à thé de sumac. Pour obtenir la recette complète, recherchez sur Internet « recette de zaatar ».

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients des pois chiches grillés, sauf l'huile d'olive.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les pois chiches et les épices et faire frire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la sauce épaississe. Réserver.
- 3 Dans un autre bol, préparer la sauce en mélangeant le yogourt, la coriandre (ou la menthe) et le poivre.
- 4 **Assemblage** : Placer une feuille de laitue sur chaque tortilla. Ajouter la moitié du concombre, de l'oignon rouge et des tomates. Recouvrir de la moitié des pois chiches grillés et de la sauce, et former un rouleau. Couper chaque rouleau en deux. Servir immédiatement ou réfrigérer. Les wraps se conservent au réfrigérateur une journée.

Astuce : Vous pouvez aromatiser la sauce au yogourt en y ajoutant du zeste de citron, de l'oignon vert, ou de l'ail.

Valeur nutritive

PAR PORTION

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 4 éq. féculent
+ 1 éq. légume

Calories	484 Kcal
Protéines	17 g
Glucides	73 g
Fibres	9 g
Lipides	15 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	1 mg
Sodium	475 mg
Potassium	634 mg
Phosphore	305 mg

Source
très
élevée de
fibres