La petite cuisine

4 portions

Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: ---

Wrap aux pois chiches

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml Pois chiches ★
- 1/2 tasse (125 ml) Mayonnaise ★
- 4 c. à thé (20 ml) Jus de citron ★
- 2 c. à thé (10 ml) Paprika ★
- 2 c. à thé (10 ml) Poudre d'ail ★
- 2 c. à thé (10 ml) Poudre de cari ★
- Au goût Sel et poivre ★
- 4 grandes Tortilla ★
- 1 1/2 tasse (375 ml) Laitue
- Quelques tranches Fromage ★

Préparation

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Dans un bol, écraser les pois chiches à la fourchette.
3. Ajouter la mayonnaise, le jus de citron et les assaisonnements dans le bol. Mélanger avec les pois chiches écrasés.
4. Répartir le mélange dans les 4 tortillas.
5. Garnir avec la laitue et le fromage.
6. Rouler et déguster.

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

(7) Wrap aux pois chiches - YouTube

Sources : recette adaptée de Viens manger ! Truc et recettes rusés

Saviez-vous que

La garniture aux pois chiches rappelle les traditionnels sandwichs aux oeufs ou au poulet.

Variantes

Changer la saveur en variant les épices.

Truc anti-gaspillage

Le jus de la conserve de pois chiches, qu'on appelle aquafaba, peut remplacer le blanc des oeufs dans les recettes de mousses et meringues

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •