



≡ RECETTE SALÉE ≡

WRAPS AUX POIS CHICHES ÉPICÉS

⌚ 10 MINUTES

👤 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Une conserve de pois chiches (ou 200 grammes de pois chiches cuits)
2 wraps à la farine de blé complète
1 petit oignon rouge
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café d'origan séché
Une poignée d'herbes fraîches ciselées (ciboulette, persil et coriandre ici)
Sel et poivre

PRÉPARATION

Emincer finement l'oignon rouge. Hacher les gousses d'ail. Egoutter et rincer les pois chiches.

Réunir l'ensemble des ingrédients (à l'exception des wraps) dans le bol d'un blender. Utiliser la fonction «pulse» du robot 3 à 4 fois d'affilée, afin d'obtenir une texture légèrement mixée, tout en conservant des morceaux entiers de pois chiches.

Répartir la salade sur les 2 wraps.

Servir avec des légumes au choix (tomates, aubergines grillées, courgettes, maïs, dés de courge, etc.).

Déguster froid.

