



Wraps de lentilles corail

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20-25 minutes | Prêt en 30 minutes

Pour 4-6 personnes :

- 130g de lentilles corail (rincées)
- 450 ml d'eau
- 1 boîte de concentré de tomates (140g)
- Légume de saison : chou frisé. *J'ai utilisé une moitié de chou frisé (200g), vous pouvez mettre les légumes que vous voulez.*
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- des wraps (*j'ai trouvé des wraps quinoa et chia, c'est pas mal et ça change un peu!*)
- 1 cac de curcuma
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 cac de tandoori
- 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre (ou du gingembre frais si vous avez)
- *Facultatif : j'ai ajouté du tofu fumé amande et sésame dans la préparation.*



Préparation :

1/ Mettre dans un faitout l'huile d'olive et les épices, puis ajouter l'oignon coupé en morceau et l'ail haché finement. Faire revenir l'oignon.

2/ Ajouter le concentré de tomates, l'eau et les lentilles que vous aurez rincé au préalable. Bien mélanger.

3/ Puis ajouter le chou frisé coupé finement. *Facultatif : ajouter aussi du tofu fumé en morceaux.* Laisser mijoter pendant 20-25 minutes avec un couvercle, mélanger de temps en temps pour que le chou cuise de manière homogène. *Si vous voyez qu'il manque un peu de cuisson au chou et qu'il n'y a presque plus de jus, ajoutez un peu d'eau si nécessaire, mais pas trop ! Nous ne voulons pas une soupe, le mélange doit tenir dans le wrap !*

La préparation est prête quand le légume est cuit. Il n'y a plus qu'à la déguster dans un wrap !

Astuce pour les pressés !

Si vous n'avez pas le temps, essayer la version rapide sans les légumes. Le plat sera prêt en 15 minutes. Vous pourrez tout de même ajouter des pousses d'épinards ou de la salade dans le wrap.

Bon appétit !

Krystalife