

**Wraps maison sans gluten au
houmous de lentilles corail
et légumes lacto-fermentés
(vegan)**

**Wraps maison sans gluten au houmous
de lentilles corail et légumes
lacto-fermentés**



Ingrédients pour 6 wraps :

Pour le houmous de lentilles :

- 100 g de lentilles corail cuites, bien égouttées (poids cru : 40 g environ)
- 200 g de carottes râpées lacto-fermentées

- 50 g de lait de coco
- 2 c. à café bombées de purée de cacahuète (ou, à défaut, de purée de sésame)
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- En option : 1 c. à soupe de saumure issue de la lacto-fermentation / 1 petit morceau de gingembre frais

Pour la garniture :

- 6 poignées de roquette (ou, à défaut, de mesclun ou de mâche)
- Une douzaine de radis roses
- 1 petite grenade
- Une douzaine de [boulettes végétariennes](#)
- 3 c. à café de poudre de noisette (ou, à défaut, de poudre d'amande)

Pour les wraps maison sans gluten :

- 2 c. à soupe de graines de lin brunes ou dorées (+ 2 c. à soupe d'eau)
- 50 g de farine de pois chiches
- 50 g de féculé de maïs ou de pomme de terre, ou d'arrow-root
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à café de curcuma moulu
- 300 ml d'eau
- Un peu d'huile d'olive pour la cuisson



Déroulement de la recette :

1. *Préparer le houmous* : mixer tous les ingrédients au robot jusqu'à l'obtention d'un houmous pas très lisse. Réserver au réfrigérateur.
2. *Préparer la garniture* : laver et essorer la roquette.

3. Nettoyer les radis et les découper en fines tranches (1 mm environ) à la mandoline ou au couteau.
4. Dépiauter la grenade (astuce donnée [dans cette recette](#)).
5. *Préparer les wraps* : mouliner les graines de lin au robot. Les mélanger aux 2 c. à soupe d'eau et laisser reposer 5 à 10 minutes.
6. Dans un saladier, combiner la farine de pois chiches, la féculé, le sel, le poivre et le curcuma.
7. Incorporer l'eau ainsi que la préparation aux graines de lin.
8. Faire cuire la pâte comme des crêpes : huiler légèrement une poêle antiadhésive et placer sur feu vif. Réduire à feu moyen lorsque la poêle est bien chaude et répartir la quantité de pâte pour une galette. Petite astuce : je verse ma préparation dans un verre doseur muni d'un bec verseur.
9. Faire cuire 4 minutes environ de chaque côté. La galette doit être dorée et encore bien souple. Elle est prête à être retournée lorsqu'elle se détache facilement de la poêle.
10. Déposer la galette cuite sur une feuille de papier essuie-tout afin d'absorber l'excédent de gras.
11. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte (et non du cuisinier !).
12. *Façonner les wraps* : faire griller les boulettes à la poêle et, lorsqu'elles sont chaudes, les couper en deux sans se brûler.
13. Garnir chaque wrap de : 1 c. à soupe de houmous de lentilles, 1 poignée de roquette, 2 radis en lamelles, 1/6e de grenade et 2 boulettes coupées en deux. Saupoudrer le tout d'1/2 c. à café de poudre de noisette.
14. Au choix : rouler les wraps pour les emporter plus facilement ou les plier en deux pour les déguster de suite.

Notes :

- Il est tout à fait possible de troquer les lentilles corail pour des haricots blancs ou des pois chiches.
- On peut également, dans le houmous, opter pour des carottes râpées classiques ou d'autres légumes lacto-fermentés au choix, en fonction de ses goûts.
- On confectionnera ses [boulettes végétariennes](#) en amont. On peut également les remplacer par des lamelles de tofu ou de tempeh grillé.
- Il est possible de troquer les wraps pour des [crêpes vegan](#) ou encore des crêpes vietnamiennes (préparation à base de farine de riz, de lait de coco et de curcuma).



[themoneytizer id=13364-16]