

Recette du mois

WRAPS DE POULET, HOUMOUS AU YAOURT, MENTHE ET PETITS POIS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

800 g de hachis de poulet sans épices
4 coeurs doux de little gem
 $\frac{1}{2}$ concombre
2 grosses carottes, 100 g de pistaches décortiquées
8 wraps multicéréales

4 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de paprika
1 c. à c. de cumin en poudre
poivre et sel

Houmous :
200 g de petits pois
 $\frac{1}{2}$ citron vert
3 bonnes c. à s. de yaourt grec
1 c. à s. d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ botte de menthe
1 botte de coriandre
poivre et sel



PRÉPARATION

Houmous: faites cuire les petits pois 4 min à l'eau bouillante, puis plongez-les dans de l'eau froide. Égouttez-les et passez-les au mixer avec le jus du demi citron vert, le yaourt, l'huile d'olive, les feuilles de menthe, la coriandre, du poivre et du sel.

Taillez les carottes en longues lamelles, à l'aide d'un éplucheur. Coupez le concombre en rondelles.

Mélangez le hachis de poulet avec les pistaches grossièrement hachées, le paprika, le cumin, du poivre et du sel. Façonnez au moins 16 petits burgers. Faites-les dorer rapidement sur les 2 faces dans une grande poêle contenant 2 c. à s. d'huile d'olive.

D'autre part, coupez les coeurs de little gem en 2 et faites-les dorer 2 à 3 min par face dans une poêle contenant 2 c. à s. d'huile d'olive. Assaisonnez.

Réchauffez les wraps selon les instructions sur l'emballage. Présentez-les avec les mini burgers, les crudités, les coeurs de laitue et la sauce, pour que chacun se prépare ses wraps selon son goût.

Pourquoi ce genre de plat est-il intéressant ?

- Vous pouvez varier les mets autant que vous voulez et selon vos goûts
- Vous pouvez diminuer le sel grâce aux choix d'épices et d'herbes que vous pouvez mélanger
- Vous pouvez augmenter vos rations de légumes

WRAPS A LA CARTE



INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- poivre et sel
- 1/2 c. à s. de graines de sésame
- Pili-pili concassé
- 1/2 c. à c. de cumin en poudre
- 3 gousses d'ail
- 5 brins de menthe
- 4 brins de romarin
- 4 brins de coriandre
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel
- 250 g de yaourt grec
- 140 g de fromage à pâte dure
- 2 paquets de wraps multicéréales
- 500 g d'aiguillettes de dinde
- 1 ravier de rondelles de tomates au basilic (100 g)

Revalidation cardiaque service diététique

- 500 g d'aiguillettes de dinde
- 1 ravier de rondelles de tomates au basilic (100 g)

- 1,5 citrons
- mélange de baies
- 1 mangue
- 1 oignon
- 1 botte d'oignons jeunes
- 1 maïs cuit
- 300 g de choux blancs
- 1/2 botte de radis
- 1 grande courgette
- 150 g de fines carottes
- 500 g de tomates cerise (mix de couleur)

PRÉPARATION

1. Hachez l'oignon et faites-le revenir 2 min. à feu doux dans un poêlon contenant 2 càs d'huile d'olive. Ajoutez les tomates cerise coupées en 2 et 1 gousse d'ail pressée. Poivrez et salez. Laissez mijoter 10 min.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en 2. Cuisez-les 3 min. dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide et assaisonnez-les avec du poivre, du sel, 1/2 càc de cumin en poudre, 1 càs d'huile d'olive et la coriandre hachée.
3. Mélangez le chou râpé avec les baies, le jus de 1 citron, le miel, du poivre et du sel.
4. Râpez la courgette et les radis avec le gros côté de la râpe. Mélangez-les avec le jus de 1/2 citron, 1 gousse d'ail pressée, du poivre et du sel.
5. Pelez la mangue et émincez-la en petites lamelles. Ajoutez les graines de sésame et du pili-pili concassé selon vos goûts. Décorez avec 1 brin de menthe.

6. Prélevez les grains de maïs et mélangez-les avec les rondelles de tomates au basilic (y compris leur huile).
7. Mélangez le yaourt, les feuilles de 4 brins de menthe finement hachées, 1 gousse d'ail pressée, du poivre et du sel. Grillez les oignons jeunes à sec, dans une poêle-gril bien chaude.
8. Émincez les aiguillettes de dinde. Mélangez-les avec 2 c à s d'huile d'olive, le romarin effeuillé, du poivre et du sel. Grillez-les également dans la poêle-gril. Râpez le fromage. Réchauffez les wraps selon les instructions sur l'emballage. Disposez toutes les préparations sur la table et appelez la famille et les amis. Vous allez faire des heureux !