



Les plats principaux

Wraps aux graines de lin

Pour 2 personnes.

Ingrédients

Pour les wraps

1/4 cuillère à café gingembre en poudre
1/4 cuillère à café oignon en poudre
150 grammes graines de lin
1/4 cuillère à café ail en poudre
1/4 cuillère à café curcuma
1/2 cuillère à café sel
150 millilitres d'eau

Pour la farce

1 piment pointu (rouge, en anneaux)
pomme-grenade (graines)
1 tomate (en quartiers)
1 avocat (en tranches)
graines de sésame
feuilles de salade
jeune oignon

Méthode de préparation

Mettez les graines de lin dans un blender puis faites-en une farine à haute vitesse. Entretemps dans une petite casserole portez l'eau à ébullition.

Retirez l'eau du feu, mettez-y toutes les fines herbes et ajoutez la farine de lin en une fois. Mélangez immédiatement avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine ait absorbé toute l'eau et soit devenue une boule de pâte. Cela prend environ 1-2 minutes.

Retirez la boule de pâte de la casserole et déposez-la sur un morceau de papier de cuisson pour qu'elle ne colle pas à votre plan de travail. Saupoudrez éventuellement un peu de farine de lin supplémentaire pour la rendre moins collante. Partagez en pâtons de pâte de la même grosseur en comptant 2 pâtons par personne.

Déposez une boule de pâte entre deux morceaux de papier de cuisson. Roulez-la avec un rouleau à pâte pour obtenir un wrap rond d'environ 2-3 mm d'épaisseur. Retirez le papier de cuisson puis cuisez à feu fort dans une poêle antiadhésive chaude durant 2 minutes jusqu'à ce que le bord du wrap devienne sec. Retournez avec une spatule et faites encore cuire une petite minute. Attention: pas trop longtemps car alors le wrap devient trop croquant pour le rouler! Répétez ces étapes avec le reste de la pâte.

Répartissez tous les ingrédients de la farce sur les wraps et terminez par votre sauce favorite.

Conseil: Conservez ces wraps aux graines de lin pauvres en glucides jusqu'à 3 jours au frigo, sur une assiette et couverts d'une feuille de film fraîcheur pour éviter qu'ils ne sèchent.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

