

# VEGGIE TORTILLA BOWL

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 wraps tortilla gris

140 gr lentilles verts

1 oignon

1 cc ail en poudre

1 cc cumin

150 gr salsa mild

Sel + poivre

200 gr laitue romaine

15gr coriandre

1 cc d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Faire cuire les lentilles et réserver.

Préchauffer le four à 180°C

Mettre les wraps dans autour des moules en pressant un peu afin de

leur faire prendre la forme des moules. Enfournier pour 12 min. C'est prêt lorsque les bords commencent à dorer.

Pendant ce temps, ciseler l'oignon. Dans une poêle faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive.

Ajouter les lentilles cuites, l'ail, le cumin, salsa mild. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Saler et poivrer. Laisser cuire 5 min à feu doux en remuant.

Démouler les wraps. Les garnir de laitue et dresser avec le mélange de lentilles.

## VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

+/- 265 kcal

# **BON APPÉTIT !**