



Wrap aux saveurs orientales

Une recette de Nathan Helo, chef de Dupin à Paris

Ingrédients

Pour les wraps

- Des restes de viandes : agneau/poulet/merguez
- Des pois chiches
- 1 yaourt nature
- 4 tiges de coriandre
- De la salade verte
- 1 carotte
- 1 concombre
- 30 g de noix
- ½ jus de citron
- Des galettes de blé (tortillas)

Pour la vinaigrette

- 5 c. à soupe de jus de couscous
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde

La vinaigrette

1. Emulsionner tous les ingrédients pour obtenir un mélange homogène

Les wraps

1. Dépiauter et hacher les restes de viandes (sauf les merguez).
2. Mélanger dans un bol avec le yaourt nature, le 1/2 jus de citron et la coriandre.
3. Eplucher le concombre et le vider de son cœur.
4. Laver la carotte.
5. A l'aide d'une râpe, râper le concombre et la carotte.

Dresser

1. Au centre de la tortilla déposer une feuille de salade verte, un peu de carotte et concombre râpés, quelques noix concassées.
2. Ajouter deux bonnes cuillères de votre mélange viande et yaourt.
3. Enrouler le tout afin de former un wrap en serrant bien.

Préparer son assiette

1. Déposer un peu de salade dans un coin de votre assiette ; parsemer de quelques pois chiches et décorer le fonds de l'assiette avec la vinaigrette liée au jus de couscous
2. Tailler votre wrap en deux ; déposer le délicatement dans l'assiette sur la vinaigrette.
3. Déguster.