

20 minutes – Facile

# Repas express : wrap de pois chiches tandoori

avec kale, poivrons et lait de coco

2P	3P	INGRÉDIENTS
45	60	ml de yogourt grec
4	6	pains pitas
2	3	feuilles de kale
1	2	poivron jaune
1	1	lime
1	2	carottes
0.5	1	morceau de gingembre
10	15	ml de mélange d'épices ( paprika 5ml - poudre d'ail 2.5ml - coriandre moulue 2.5ml )
540	540	ml de pois chiches
160	160	ml de jus yuzu huile d'olive*
		* non inclus

## Dans votre kit



## Ce dont vous avez besoin

Plaque de cuisson, papier d'aluminium, bol

Pour 4 personnes, multiplier les quantités du 2P par 2 (exemple: 1 tasse pour 2P devient 2 tasses pour 4P). Les quantités de légumes varient selon la taille disponible au marché. Laver et essuyer les produits frais avant de commencer la recette. Les valeurs nutritives sont indiquées pour une portion individuelle.



COOK IT



## Mise en place

Préchauffer le four à 425°F. Éplucher les carottes afin de faire d'obtenir des languettes (ou râper). Retirer la tige kale et couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Peler et hacher le gingembre. Couper le poivron en fines lanières.



## Assaisonner les pois chiches

Dans un bol, mélanger les pois chiches avec un filet d'huile d'olive, le yogourt, le gingembre et les épices. Saler et poivrer.



## Cuire les pois chiches

Déposer le mélange de pois chiches sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Cuire au four 12-15 minutes.



## Préparer la salade

Dans un bol mélanger le kale avec les carottes, le poivron, le jus d'une demi lime et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.



## Mélanger la sauce

Dans un autre petit bol, mélanger le lait de coco avec le reste du jus de lime. Saler et poivrer.



## Monter l'assiette

Garnir les pitas avec le mélange de pois chiches et les légumes. Ajouter la sauce au coconut sur le tout et enrrouler. Bon appétit!