

Wrap apéritif ou plat complet

Variante vidéo <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tacos-de-pvt/>

Ces wraps se déclinent en bouchées apéritifs ou en plat complet alliant protéines, céréales et crudités !

Ingrédients

- wraps

Pour la farce :

- crudités de saison râpées (chou, carotte, betterave, concombre....) + pousses de haricots mungo (facultatif)

- **PST** petits morceaux (**Protéines de Soja Texturées**) ou autre protéines végétales texturées comme celles de pois etc...

En magasin/ rayon bio en sachet ou parfois en vrac sous le nom 'protéines à cuisiner'



- sauce TAMARI ou SAUCE SOJA en magasin/rayon bio ou produits du monde Asie



- huile (ex olive)

- épices variées : curry + coriandre + cannelle + gingembre + curcuma + cumin

Pour la sauce : yaourt soja nature + jus de citron + ail en poudre + sel poivre + herbes (aneth)

Préparation

Réhydrater les PST avec de l'eau pendant 10 mn.

Les égoutter puis les faire griller dans l'huile avec la sauce tamari et les épices.

Goûter au fur et à mesure, cela doit être bien épicé. Mettre dans un saladier et laisser refroidir.

Rajouter ensuite toutes les crudités râpées puis la sauce à base de yaourt soja. Bien mélanger tous les ingrédients. C'est prêt ! Déposer la farce sur un des côtés du wrap que vous roulez comme une crêpe.

Pour des versions bouchées apéro, couper des morceaux de quelques cms et faire tenir en piquant un cure-dent au centre.

