

MISIR AZEFA



1 c. à soupe d'huile
2 oignons émincés finement
1,5gr ail poudre, 1c. à s. gingembre râpé, 1,5g cardamome moulue,
2 clous de girofle mixés, 4g de paprika, 1,5g coriandre moulue
2,5g graines de fenouil
400g lentilles cuites et égouttées , 1 boîte pulpe tomates (400g)
1/2 jus de citron, 1 poignée de persil frais
Capres et carottes pour déco
6 Wrap
2 yaourts grecs avec 5g piment sriratcha

Dans un fait-tout, faire chauffer l'huile pendant quelques secondes avant d'ajouter les oignons. Les faire revenir sur feu moyen-vif pendant 8 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés et parfumés.

Incorporer ail, gingembre, cardamome, girofle, cannelle, coriandre, fenouil, une cuillère à café de sel et du poivre. En mélangeant constamment, cuire 30 secondes. Ajouter tomates égouttées.

Hors du feu ajouter lentilles cuites rincées et égouttées et mélanger
Au centre du wrap étaler une cuillère de yaourt grec mélangé au piment. Ajouter 1,5 c. à s. de lentilles.

Rouler les wraps dans du film transparent ; les mettre au frais et les couper en 2 en diagonale au moment de servir.

Décorer avec des capres et des rondelles de carottes