



Tortilla Wrap aux Pois Chiches

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 boîte ~ 250g de pois chiches cuits
1 tasse ~ 60g de salade verte
2 tortillas
2 c.à.s de tahini

AMÉLIORER : Ajouter de l'ail frais ou en
poudre et du poivre de Cayenne.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Transférer les pois chiches égouttés dans un bol. Ajouter l'ail écrasé, le tahini et $\frac{1}{2}$ tasse d'eau.
2. Assaisonner à sa convenance et écraser le tout avec une fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés. Alternativement, mélanger au robot jusqu'à la consistance voulue, de granuleuse à lisse.
3. Faire griller les tortillas au four pendant 2 minutes puis étaler dessus la pâte de pois chiches.
4. Ajouter la salade verte, rouler les tortillas, couper en deux et saupoudrer de poivre de Cayenne.