



WRAP DE LENTILLES CORAIL ET SHAWARMA DE PLEUROTÉS

GF / VEGAN

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN
TOUTES SAISONS

80 g de lentilles corail sèches
2 c. à soupe de maïzena
1 c. à café de bicarbonate alimentaire
2 c. à café de cumin
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile végétale
300 g de pleurotes
1 c. à café de paprika fumé
2 c. à soupe sauce soja sucrée
1 petit bouquet de persil ou coriandre
Sel et poivre

1. Dans un blender, mixer les lentilles corail, la maïzena, 1 pincée de sel, 1 c. à café de cumin, le bicarbonate et 250 ml d'eau. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène, type pâte à pancake.

2. Dans une poêle huilée, faire cuire les crêpes à feu moyen 3 min de chaque côté.

3. Préparer la farce aux champignons : découper l'oignon en lamelles, hacher finement l'ail et faire revenir le tout à la poêle, dans l'huile végétale, pendant 10 min environ. Si vos pleurotes sont terreux, les passer rapidement sous l'eau et les sécher au papier absorbant. Effilochez ensuite les pleurotes en lamelles en les déchirant de haut en bas aux doigts, pour garder des formes organiques. Les ajouter aux oignons et assaisonner avec le cumin restant, le paprika fumé, la sauce soja sucrée, du sel et du poivre. Cuire 15 min supplémentaires jusqu'à ce que la sauce épaississe.

4. Assembler les wraps en mettant 3 c. à soupe de shawarma de pleurotes dans une crêpe. Garnir d'herbes fraîches et plier ou rouler la crêpe.

5. Déguster avec une petite salade, de la sauce piquante ou encore du « yaourt » de coco.