

Wraps au houmous et légumes grillés d'automne parfumé au thym et romarin sur un lit de salade croquante

1) Recette de wraps à l'houmous : (pour 4 personne)

Ingrédients :

- ✓ 4 tortillas au blé complet (si possible)
- ✓ 300 g de pois chiches cuits et égouttés (en conserve par exemple)
- ✓ 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- ✓ jus d'1/2 citron
- ✓ huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin
- ✓ 1 à 2 gousses d'ail
- ✓ 3 betteraves rouges



Préparation :

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
- Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- **Pour finir, On peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile d'olive et de cumin.**
- **Lavez et râpez les betteraves rouges**
- Tartiner les wraps d'houmous, recouvrez de betterave râpée et roulez-les
- C'est prêt, bon appétit





2) recette de légumes d'automne grillés parfumé au thym et au romarin

Ingrédient : (pour 4 personnes)

- ✓ 1 petit céleri-rave
- ✓ 1 butternut
- ✓ 2 panais
- ✓ 2 carottes
- ✓ 300 g de salade de blé
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Herbe aromatique : thym, romarin (frais ou séché)

Pour la sauce :

- ✓ 1 citron
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- Laver, éplucher les légumes
- Faites de petit cube, assaisonnez-les dans un bol avec le sel, poivre, l'ail haché, le thym et le romarin
- Répartissez les cubes de légumes dans un plat recouvert de papier sulfurisé
- Cuire au four pendant 20 minutes à 200°C.
- Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez l'huile d'olive avec le jus d'un citron
- Ajoutez les légumes cuits sur la salade de blé
- Ajouter par-dessus la vinaigrette
- C'est prêt, bon appétit !

