

### Wraps de salade de pois chiches et de thon végétaliens

Ces wraps végétaliens de salade de thon aux pois chiches sont riches en protéines, rapides à préparer et parfaits pour le dîner ou un repas d'été léger.



#### Ingrédients :

- 1 boîte (15 oz) de pois chiches, égouttés et rincés
- 2-3 cuillères à soupe de mayonnaise végétalienne (ou d'avocat écrasé pour une option plus légère)
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de relish à l'aneth ou de cornichons hachés
- 1 branche de céleri, finement hachée
- 1 petit oignon rouge, finement haché
- Sel et poivre au goût
- Facultatif : 1 cuillère à thé de câpres, ½ cuillère à thé d'ail en poudre, aneth frais haché
- Wrap de blé entier ou d'épinards
- Feuilles vertes (laitue, épinards ou roquette)
- Garnitures facultatives : tranches de concombre, carottes râpées, tranches d'avocat.

#### Instructions :

##### 1. Écraser les pois chiches :



Dans un bol moyen, écrasez grossièrement les pois chiches à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre, en laissant un peu de texture.

## **2. Mélanger la salade :**

Ajouter la mayo végétalienne, la moutarde de Dijon, le jus de citron, la relish, le céleri, l'oignon et les assaisonnements facultatifs. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajuster le sel, le poivre et le jus de citron au goût.

## **3. Assembler les wraps :**

Posez votre wrap à plat, ajoutez une poignée de feuilles vertes et déposez une généreuse quantité de salade de pois chiches sur le dessus. Ajoutez des légumes supplémentaires si vous le souhaitez.

## **4. Enveloppez et servez :**

Roulez le wrap bien serré, coupez en deux et dégustez ! Vous pouvez également mettre la salade de pois chiches au réfrigérateur pendant 30 minutes pour en rehausser la saveur.