

WRAP Santé

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 4tasses | bouillon de poulet ou de légumes |
| 1 tasse | lentilles brunes |
| 1/2 tasse | lentilles vertes |
| 2 tiges | céleri haché |
| 1 | carotte, épluchée et hachée |
| 1 brin | thym |
| 1 cu. à thé | sel |
| 1 | tomate moyenne, épépinée et coupée |
| 1 | pomme, épépinée et coupée |
| 1 cu. à table | jus de citron |
| 1 cu. à thé | huile d'olive |
| Poivre | |
| 6 | tortillas (12 pouces) |
| 3/4 livre | poitrine de dinde, coupée en morceau |
| Feuilles | Laitue |

Préparation

Mettre le bouillon, les lentilles, le céleri, la carotte, le thym et le sel dans un chaudron et amener à ébullition. Réduire à feu doux et laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Enlever et jeter le thym. Égoutter et transférer le mélange dans un bol. Laisser refroidir.

Mélanger la tomate, la pomme, le jus de citron et l'huile d'olive.

Assaisonner de poivre.

Assembler les tortillas.