Elvea, L'Italie chez vous

Wrap de tomates et de betteraves avec boulettes de lentilles émincées et crème de feta

Ingrédients pour 4 Personnes

1 boîte de	ELVEA Cubes
240 g de	lentilles
250 g de	viande hachée
250 g de	broccolini
200 g de	feta
200 g de	ricotta
100 g de	betterave rouge cuite
100 ml de	de lait
150 g de	farine
1	œuf
	d'huile de tournesol
	huile d'olive
	poivre
	sel

Préparation

1. Mettre la viande hachée avec les lentilles dans un bol à mélanger. Ajouter un peu de sel et un tour de moulin à poivre noir à la viande hachée et mélanger tous les ingrédients à la main. Rouler des boules d'environ 3 cm de diamètre à partir du mélange.
2. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à feu vif et faire frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Blanchir les brocolini dans de l'eau salée pendant 4 minutes, les égoutter et les réserver.
4. Mettre la tomate en conserve, le lait, la betterave, l'œuf, la farine et un peu de sel et de poivre dans le mixeur et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
5. Faire chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle à crêpes et faire frire les wraps comme une crêpe pendant 3 minutes de chaque côté.
6. À l'aide d'un mixeur manuel, mixer la ricotta et la feta pour obtenir une crème lisse. Tartiner les wraps avec la crème de feta et répartir les boulettes et les brocolini sur le dessus.

Elvea, L'Italie chez vous

Dégustez !

Une recette de Michaël Sels, diététicien en chef à l'UZA, en collaboration avec DPG media. Photo copyright : Bramski & www.lesfillesrouges.be.

Info recette: Michaël Sels