Wraps aux boulettes piquantes & crudités

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

250 grammes de lentilles (cuites, éventuellement en conserve)
600 grammes de mélange de viandes hachées
1 citron (le jus et le zeste râpé)
3 cuillères à soupe d'harissa
sel et poivre
1 bouquet de persil plat
huile d'olive
1⁄4 chou rouge
1 oignon rouge
1 pomme
5 cuillères à soupe de yaourt
4 tortillas pour wraps (grandes)

Méthode de préparation

1. **Mixez les lentilles au robot ménager et mélangez-les avec la viande hachée. Ajoutez le zeste râpé du citron, deux cuillères à soupe de harissa, du sel, du poivre et la moitié du persil plat finement haché. Mélangez bien. Confectionnez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong et faites-les dorer à l'huile d'olive dans une poêle. Réservez.**

2. **Râpez ou hachez finement le chou rouge. Mélangez-le avec l'oignon rouge émincé, le jus de ½ citron, du sel et du poivre.**

3. **Ajoutez la pomme coupée en tranches et le reste du persil plat haché.**

4. **Mélangez le yaourt et le reste de la harissa.**

5. **Grillez les tortillas.**

6. **Garnissez chaque tortilla de chou rouge, de boulettes de viande et de yaourt.**