



# Wraps au paneer



## Portions

Donne 8 à 10 wraps



## Temps de préparation

30 Minutes



## Contributrice

Anisha Mahajan PhD (c), MPH, RD, CDE

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 bloc      | <i>Paneer</i> (fromage cottage indien)                        |
| 3 tasses    | Kale ou épinards (j'utilise du kale ou des épinards surgelés) |
| 3 c. à s.   | Huile d'olive pour la cuisson                                 |
| 3 c. à s.   | Oignon rouge, haché                                           |
| 1 c. à s.   | Ail, haché                                                    |
| ½ c. à s.   | Gingembre, en purée                                           |
| 1 c. à thé  | Poudre de cumin                                               |
| 1 c. à thé  | Poudre de coriandre                                           |
| ¼ c. à thé  | Sel (ou au goût)                                              |
| Individuels | Tortillas au blé entier                                       |

1. Déposer le bloc de *paneer* dans un chaudron rempli d'eau jusqu'au  $\frac{3}{4}$ . Amener à ébullition à feu moyen. Cette étape sert à ramollir le *paneer*. Égoutter le *paneer* et puis le piler à l'aide d'un presse-purée.
2. Dans un autre chaudron à feu moyen à élevé, ajouter l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre, la poudre de coriandre et la poudre de cumin. Poêler les ingrédients ensemble pendant 5-6 minutes.
3. Chauffer 300 g de kale ou d'épinards au micro-ondes pendant 3 minutes. Ajouter ensuite au chaudron de l'étape précédente.
4. Ajouter le *paneer* pilé dans le chaudron avec le kale et le mélange d'épices et poêler pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le *paneer* deviennent un peu brun. Retirer du feu et laisser refroidir puisque ce mélange servira de garniture dans les wraps.
5. Remplir les tortillas avec le mélange *paneer*/kale de l'étape 4. Griller les wraps pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servir chaud.

## Variation

Pour cette recette, vous pouvez utiliser n'importe quelles autres épices incluant le paprika, le curcuma et les piments forts pour épicer autant que vous le voulez. Vous pouvez aussi utiliser différents légumes ou différents types ou grosseurs de tortillas.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement