

## Wraps de légumes rafraîchissants avec trempette aux graines de tournesol

Ces wraps végétaliens sont parfaits pour accueillir le printemps ! Elles sont légères, rafraîchissantes et composées d'ingrédients sans produits chimiques, sans parfums et respectueux des allergènes, qui conviennent aux personnes souffrant de sensibilité chimique multiple (SCM).



### Ingrédients :

#### Pour les wraps :

- 4 grandes feuilles de chou vert (lavées et séchées à fond)
- 1 concombre, coupé en julienne
- 1 carotte, coupée en julienne
- 1 avocat, en tranches



- 1 tasse de chou rouge râpé (facultatif)
- 1/4 de tasse de coriandre fraîche (facultatif)

## Pour la trempette aux graines de tournesol :

- 1/2 tasse de graines de tournesol non salées (trempées dans l'eau pendant 2 heures, puis égouttées)
- 1/4 de tasse d'eau filtrée (ou plus pour obtenir la consistance souhaitée)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (fraîchement pressé)
- 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme (facultatif, assurez-vous qu'il ne contient pas d'additifs)
- 1/4 de cuillère à thé de sel marin
- 1/4 de cuillère à thé de curcuma moulu (pour la couleur et les bienfaits anti-inflammatoires)

## Instructions :

### 1. Préparer la trempette aux graines de tournesol :

- Mélanger les graines de tournesol trempées, l'eau filtrée, le jus de citron, le sel de mer et le curcuma dans un mélangeur à grande vitesse jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajuster l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
- Goûter et ajuster le sel ou le jus de citron si nécessaire.

### 2. Assembler les wraps :

- Poser chaque feuille de chou vert à plat et couper la tige épaisse pour faciliter le roulage.
- Étaler une fine couche de dip de graines de tournesol sur la feuille.
- Superposer le concombre, la carotte, l'avocat, le chou rouge et la coriandre.
- Rouler fermement comme un burrito, en repliant les côtés au fur et à mesure.

### 3. Servir :

- Couper chaque wrap en deux et servir avec un supplément de trempette aux graines de tournesol sur le côté.



## Avantages pour la santé :

- **Graines de tournesol** : Riches en vitamine E et en graisses saines, elles favorisent la santé de la peau et du cœur.
- **Curcuma** : Propriétés anti-inflammatoires pour aider à gérer les sensibilités et l'inflammation.
- **Feuilles de chou vert** : Elles contiennent des fibres, des vitamines A, C et K et favorisent la désintoxication.

## Conseils pour les personnes atteintes de SCM :

- Utilisez des produits biologiques pour éviter les pesticides et les résidus chimiques.
- Veillez à ce que tous les ustensiles et récipients de rangement soient exempts de parfums.
- Vérifiez la source du vinaigre de cidre de pomme pour vous assurer de l'absence d'additifs ou d'ingrédients artificiels.

Savourez ces enveloppes vibrantes comme un dîner léger ou une collation tout en accueillant la saison printanière !