

**FRANKIE VEGETARIEN**, sorte de wrap, est un classique de la street food indienne.

*On vous donne une recette de base que l'on peut adapter aux ingrédients que l'on a à la maison, on peut utiliser différents légumes et utiliser les épices que l'on a sous la main. L'idée est d'avoir une garniture pleine de saveurs et un peu pimentée pour les amateurs.*



## INGREDIENTS

- Chapati (mélanger de la farine semi-complète ou blanche avec un peu d'eau pour obtenir une pâte souple, comme pour une pâte à tarte, former des petites boules de la taille d'une petite clémentine et rouler pour obtenir une galette fine, à faire cuire de chaque côté dans une poêle)
- Ou des wraps, des tortillas
- 3 Carottes
- 1 morceau de chou blanc et 1 de chou rouge
- Quelques feuilles de salade
- 1 Poivron
- 2 ou 3 oignons
- 2 tomates
- Coriandre
- Piment (frais ou en poudre)
- Garam masala ou tout autre poudre de curry ou épices moulues
- Sel
- Fromage (type emmental) facultatif

**LA RECETTE** - Dans une poêle faire chauffer un peu d'huile, faire dorer les oignons coupés en petits morceaux, ajouter les tomates coupées en dés, ajouter le poivron, le chou blanc et les carottes coupés en fines lamelles. Ajouter aux légumes, le sel, les épices et quelques feuilles de coriandre fraîche.

Faire revenir le tout et veiller à ce que les légumes restent un peu croquant.

Etendre le mélange de légumes au milieu de votre galette, ajouter par-dessus un peu de carotte râpée, des lamelles de chou rouge et de salade, quelques brins de coriandre et du fromage râpé.

Rouler et plier la galette et déguster.

A la place du mélange de légumes cuits vous pouvez préparer des aloo tikki que vous recouvrez ensuite de crudités, c'est une variante que l'on trouve aussi souvent dans la street food indienne.

