

Wraps de thon à l'huile d'olive



2 personnes

10 min préparation

Aucune cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 80 g** d'émietté de thon à l'huile d'olive la belle-iloise
- 2 galettes** wrap
- 1 poignée** de salade (environ 40 g)
- 40 g** d'emmental ou autre fromage
- 40 g** de concombre
- 1 cuillère à café** de moutarde
- 3 cuillères à café** de fromage blanc ou faisselle
- 2 pincées** de sel
- 2 pincées** de curry (facultatif)
- 1 pincée** de poivre

Les étapes

- 1- Couper le concombre et le fromage en petits bâtonnets
- 2- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le sel, le poivre et le curry
- 3- Egoutter l'excédant d'huile du thon et ajouter l'émietté de thon au mélange
- 4- Garnir les wraps en répartissant le mélange, la salade, le fromage et les concombres
- 5- Plier d'abord les extrémités des wraps (pour éviter les fuites) et les rouler en les serrant moyennement
- 6- Couper chaque wrap par le milieu, en biais
- 7- Les présenter debout, dans un verre à fond plat ou les emballer avec du film étirable pour les emporter