

# Wrap de maquereau aux graines de paradis



6 personnes

15 min préparation

Aucune cuisson

## Les ingrédients

**3 boîtes de 80 g** d'[émietté de maquereau aux graines de Paradis la belle-iloise](#)  
**6** tortillas de blé  
**100 g** de cœur de palmier égoutté  
**250 g** de carottes  
**200 g** de tomates  
**1 cuillère à café** de moutarde  
**100 g** de fromage blanc  
**2 pincées** de sel  
**6 feuilles** de laitue  
**Quelques brins** de ciboulette ou de coriandre fraîche

## Les étapes

- 1- Dans un saladier mélanger : le fromage blanc, la moutarde, le sel et l'émietté de maquereau la belle-iloise
- 2- Eplucher et râper les carottes
- 3- Couper les tomates en cubes
- 4- Couper les cœurs de palmier en rondelles
- 5- Mélanger le tout délicatement avec la sauce
- 6- Rouler les tortillas en forme de cône
- 7- Mettre une feuille de salade dans chaque tortilla et les garnir avec le mélange
- 8- Décorer le dessus avec un peu de ciboulette hachée