ESPACE FAMILLE

Je cuisine en famille

Les wraps au thon

Ingrédients :

- 6 galettes de galettes de blé ou tortilla
- 280 g de thon en boite
- 300 g de fromage frais à tartiner
- Du jus de citron
- 6 grandes feuilles de salade
- Sel et poivre

Matériel :

Une assiette

Des cure-dents

1 couteau

Pour changer tu peux réaliser tes wraps avec des sardines ou des maquereaux en conserve

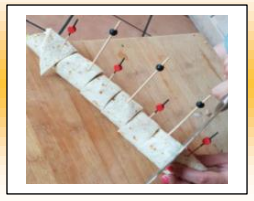
Égoutte le thon et émiette-le dans un saladier. Ajoute le fromage, le jus de citron, du sel, du poivre et mélange (si tu veux tu peux ajouter des échalotes, de la ciboulette ou des épices selon tes goûts)

Lave et essore les feuilles de salade.

Étale les tortillas, garnis-les de la préparation au thon et ajoute une feuille de laitue. Roule les tortillas bien serrés pour les fermer comme une crêpe.

Plante des cures dents tous les 4 cm puis découpe ton rouleau entre chaque cure dent.

Et voilà, c'est prêt, tu peux déguster tes wraps à l'apéro ou pour ton déjeuner !



BON APPETIT