

# 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- Éplucher 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