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