

Wrap frais *thon & crudités*



10 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Rapide

Nomade

Ingrédients

- ♦ 1 grande tortilla complète
- ♦ 1 **boîte** de thon au naturel (≈ 100 g égoutté)
- ♦ 2 **c. à soupe** de fromage blanc
- ♦ 1/4 de concombre
- ♦ Quelques feuilles de salade
- ♦ 1/2 avocat
- ♦ Citron, sel, poivre, aneth

♦ VERSION VÉGÉ

Remplace le thon par 100 g de pois chiches écrasés ou des dés de feta. Même fraîcheur, mêmes protéines.

Préparation

- 1 Mélange le thon égoutté avec le fromage blanc, le citron et l'aneth.
- 2 Étale sur la tortilla, ajoute la salade, le concombre en bâtonnets et l'avocat en tranches.
- 3 Roule bien serré, coupe en deux en biais.
- 4 Parfait à emporter à la plage ou au bureau.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un déjeuner frais et complet, avec une vraie source de protéines et de bons gras. Prêt en 10 minutes, sans allumer une plaque — exactement ce qu'il faut quand il fait 30°. ♦