



## WRAPS AU THON

### INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de laitue
- 2 boîtes de thon entier au naturel de 140 g
- 6 tortillas souples de blé
- 3 c. à soupe de mayonnaise allégée
- sel et poivre

### PRÉPARATION

Égouttez le thon et émiettez-le dans un saladier.

Ajoutez la mayonnaise, du sel, du poivre et mélangez.

Lavez et essorez les feuilles de laitue.

Étalez les tortillas sur le plan de travail et garnissez-les d'une feuille de laitue, recouvrez de la préparation au thon.

Roulez les tortillas pour les fermer comme une crêpe.

Coupez-les en deux en biais. Servez aussitôt, ou réservez au frais emballé dans un film alimentaire.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MN