

Wraps au Thon et Asperges Vertes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 2 grandes |
| - THON(S) | 150g (égoutté au naturel) |
| - ASPERGE(S) | 10 vertes |
| - FROMAGE FRAIS | 100g |
| - PAPRIKA | |
| - SALADE(S) DE BLE | |
| - ROQUETTE (SALADE) | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Egouttez et émiettez le thon. Salez et poivrez.
- Pelez et coupez les pieds des asperges. Faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez.
- Faites s'attendrir les wraps 45 secondes au micro-onde.
- Nappez-les avec le fromage frais. Poivrez.
- Ciselez la salade de blé et la roquette.
- Répartissez par-dessus, le thon émietté. Saupoudrez de paprika.
- Déposez 5 asperges entières sur chaque wrap dans la largeur.
- Roulez-les ensuite bien serré.
- Coupez en deux et servez.

