

Wraps de Thon aux Oranges

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

| | |
|------------------------|----------------|
| - WRAPS (OU TORTILLAS) | 4-5 |
| - THON(S) | 400g égoutté |
| - PAPRIKA | 1 pincée |
| - SAUCE COCKTAIL | 3-4 c à soupe |
| - ORANGE(S) | 1 |
| - MENTHE FRAICHE | 10-15 feuilles |
| - CAROTTE(S) | 3 râpées |
| - OEUF(S) | 2 durs |
| - CRÈME BALSAMIQUE | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Dans un plat creux, mélangez le thon égoutté avec le paprika, sel, poivre et la sauce cocktail.
- Pelez à vif l'orange et coupez-la en dés.
- Ciselez la menthe.
- Intégrez le tout au thon.
- Coupez les œufs en fines lamelles. Salez et poivrez.
- Râpez finement les carottes.
- Faites chauffer 40 secondes les wraps au micro-onde.
- Déposez un peu de mélange au thon – orange – menthe.
- Ajoutez les carottes et les œufs. Arrosez de crème balsamique.
- Fermez les wraps en rabattant les bords et en les serrant le mieux possible.
- Réservez au frais dans de l'aluminium.
- Au moment de servir, coupez-les en deux de biais.

