

Wraps de Thon à la Tartinade d'Avocat

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- AVOCAT(S)	1-2 (bien mûrs)
- ECHALOTE(S)	1
- CITRON(S)	le jus d'1/2
- CUMIN EN POUDRE	1 c à café
- CORIANDRE FRAIS	1 poignée
- THON(S)	400g au naturel
- PIMENT D'ESPELETTE	1/2 c à café
- CHEDDAR	200g râpé
- TOMATES CONFITES	qq.
- LAITUE(S)	
- WRAPS (OU TORTILLAS)	4
- SEL	
- POIVRE	
- OLIVE(S) NOIRE(S)	qq.



Recette:

- Dénoyautez et pelez l'avocat (ou les 2). Coupez-le(s) en dés.
- Dans le blender, placez ces dés d'avocat avec le jus de citron, l'échalote émincée, le cumin et la coriandre. Ajoutez 1 à 2 c à soupe d'huile d'olive et réduisez le tout en purée lisse et crémeuse.
- Egouttez le thon et concassez-le à la fourchette en ajoutant le piment d'Espelette, sel et poivre.
- Râpez le cheddar.
- Faites chauffer la tortilla 30 secondes au micro-onde.
- Etalez la crème d'avocat sur toute la surface puis ajoutez le fromage, la laitue ciselée finement, quelques tomates confites puis répartissez le thon.
- Roulez les wraps et emballez-les dans une feuille de papier aluminium.
- Réservez au frigo.
- Au moment de servir, déballez-les puis coupez-les en tronçons.
- Dressez sur une salade verte assaisonnée et accompagnez de quelques olives noires.