

Wraps Grillés au Thon et Poireaux

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- WRAPS (OU TORTILLAS)	4
- THON(S)	300g égouttés
- OEUF(S)	1
- CRÈME FRAÎCHE	2 c à soupe
- POIREAUX ENTIERS	2-3
- CURRY EN POUDRE	1 c à café
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- GRUYÈRE RÂPÉ	100g
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et coupez les poireaux en julienne.
- Faites-les revenir dans du beurre chaud. Salez, poivrez puis ajoutez 1 gousse d'ail écrasée ainsi que le curry.
- Mouillez avec un peu d'eau et laissez étuver à couvert en remuant de temps en temps.
- Dans un plat creux, mélangez le thon égoutté avec la crème, l'œuf, la seconde gousse d'ail pressée, sel et poivre.
- Lorsque les poireaux sont tendres, incorporez-les dans le mélange à base de thon. Homogénéisez le tout.
- Répartissez ce mélange au centre des 4 wraps. Ajoutez un peu de gruyère râpé puis fermez les wraps en rabattant les bords et en formant un gros boudin.
- Faites-les ensuite griller à la poêle doucement sur toutes les faces. Salez.
- Servez les wraps coupés en 2.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.