

Wraps Thon Mayo en Tronçons

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- THON(S)	400g au Naturel
- CURRY	1 c à café
- MAYONNAISE	2-3 c à soupe
- KETCHUP	1 c à soupe
- ASSORTIMENT DE SALADES	
- CAROTTE(S)	2 râpées
- OEUF(S)	1 dur
- WRAPS (OU TORTILLAS)	2
- CRÈME BALSAMIQUE	un trait
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Nettoyez et essorez la salade.
- Râpez les carottes.
- Faites cuire les œufs 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Refroidissez-les puis écalez-les et écrasez-les à la fourchette.
- Dans un plat creux, placez le thon égoutté, la mayonnaise, le ketchup et le curry. Ecrasez et homogénéisez à la fourchette. Salez et poivrez.
- Faites chauffer un wrap à la fois 45 secondes au micro-onde. Etalez dessus le thon puis des œufs durs écrasés, un peu de salade et de carottes et un trait de crème balsamique.
- Roulez le wrap en rabattant les bords. Emballez le rouleau dans du papier aluminium. Placez au frigo. Répétez ces opérations avec l'autre wrap.
- Au moment de servir, coupez les wraps en tronçons.