

# Wraps thon crudités

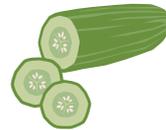
Recette **manger main**

## Ingrédients

4 tortillas de blé



1/2 concombre



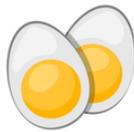
125g de thon



Quelques feuilles  
de laitue



2 œufs durs



Sel, poivre



6 c. à soupe de  
mayonnaise



1 tomate



Jus de citron



### Alternatives :

- Blinis tout prêts avec thon + mayonnaise ou fromage à tartiner ou jambon + fromage
- Pancakes ou crêpes tout prêts avec confiture, miel, crème de marron, caramel beurre salé, etc.

## Réalisation

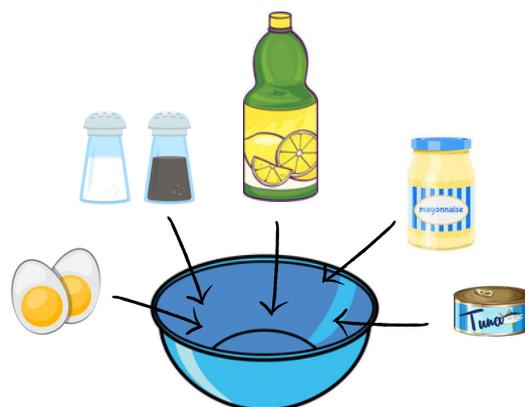
- Nettoyez la salade, la tomate et le concombre. Essorer la salade et couper en dés le concombre et la tomate.



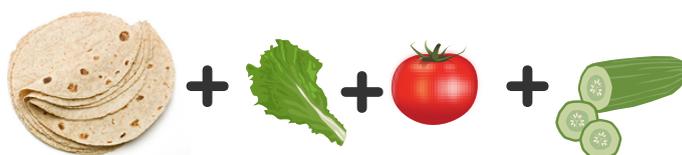
- Égouttez et émiettez le thon et les œufs durs.



- Mélangez la mayonnaise, le jus de citron, le sel et le poivre dans un saladier. Puis rajouter le thon et les œufs.



- Placez les feuilles de salade puis les morceaux de tomate et de concombre au centre des tortillas de blé sur toute la longueur.



- Recouvrez avec la préparation à la mayonnaise et roulez les tortillas sur elle-même, en serrant bien, pour former les wraps.



*Possibilité de découper le wrap en petits tronçons pour faciliter la prise alimentaire.*