

Wrap de **Maquereau aux Graines de paradis**



6 personnes

15 min préparation

Aucune cuisson

Les ingrédients

3 boîtes de 80 g d'Émiette de Maquereau aux Graines de Paradis la belle-iloise
6 tortillas de blé
100 g de cœur de palmier égoutté
250 g de carottes
200 g de tomates
1 cuillère à café de moutarde
100 g de fromage blanc
2 pincées de sel
6 feuilles de laitue
Quelques brins de ciboulette ou de coriandre fraîche

Les étapes

- 1- Dans un saladier mélanger : le fromage blanc, la moutarde, le sel et l'émiette de maquereau la belle-iloise
- 2- Éplucher et râper les carottes
- 3- Couper les tomates en cubes
- 4- Couper les cœurs de palmier en rondelles
- 5- Mélanger le tout délicatement avec la sauce
- 6- Rouler les tortillas en forme de cône
- 7- Mettre une feuille de salade dans chaque tortilla et les garnir avec le mélange
- 8- Décorer le dessus avec un peu de ciboulette hachée