

**WRAP DE GAULETTES AU SAUMON FUMÉ, AVOCAT ET TARAMA** 10 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités moyennes de galette de sarrasin, nature, [240 g]
- 4 tranches moyennes de saumon fumé [120 g]
- 4 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru [180 g]
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) [125 g]
- 1 grande portion de tarama, préemballé [100 g]
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru [95 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez les avocats et coupez-les en lamelles. Citronnez celles-ci aussitôt pour les empêcher de noircir.
- 2° Coupez les tranches de saumon en morceaux.
- 3° Étalez les galettes de sarrasin sur votre plan de travail.
- 4° Dans un bol, mélangez le yaourt au tarama et tartinez les galettes avec cette préparation.
- 5° Disposez au centre de chaque galette quelques morceaux de saumon et lamelles d'avocat.
- 6° Roulez les galettes bien serrées puis coupez-les en tronçons réguliers.
- 7° Piquez chaque tronçon d'un bâtonnet en bois pour le maintenir et présentez sur un grand plat.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (215 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	400 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	10 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	13 g	28 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	429 mg	922 mg	38 %