



WRAPS ÉPINARDS SAUMON FAÇON SAMOSSAS

Une recette simple, rapide, riche en protéines, source de fibre et pauvre en matières grasses. Idéale pour l'apéritif, un repas léger ou une collation et seulement 136kcal par portion.

 15 minutes 20 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes d'épinard, cuit & égoutté
- 200 grammes de skyr, yaourt
- 100 grammes de saumon, grillé/poêlé
- 3 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de blé [120 g] ou 3 unités moyennes de tortilla souple (à garnir), à base de maïs [120 g]
- 1 cc de graines de cumin
- 1 cc de curry en poudre
- 1 pincée de sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les épinards (vapeur ou à l'eau) pendant une dizaine de minutes. Bien les égoutter afin qu'ils ne rendent pas d'eau dans les tortillas. Faire cuire le saumon (vapeur ou à la poêle) puis l'émietter et réserver.
- 2° Pendant ce temps, dans un saladier, mettre 200g de skyr (ou fromage blanc à 0% de MG), ajouter le cumin, le curry et assaisonner en sel et poivre selon les goûts.
- 3° Ajouter les épinards et le saumon au skyr et mélanger de façon à avoir un mélange homogène.
- 4° Couper les tortillas en 2. Placer une bonne cuillère à soupe du mélange en haut de la demi tortilla et rabattre en triangle comme pour un pliage de samossa.
- 5° 5 minutes avant de servir, faire chauffer un grill ou une poêle et réchauffer les wraps/samossas pendant quelques minutes. On peut agrémenter d'une sauce aigre-douce, au curry, au citron, à l'aneth ou déguster tel quel.
- 6° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (105 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 129 kcal | 136 kcal | 7 % |
| PROTÉINES | 10 g | 11 g | 22 % |
| GLUCIDES | 12 g | 13 g | 5 % |
| SUCRES | 2 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 4 g | 4 g | 6 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 9 % |
| SODIUM | 239 mg | 252 mg | 10 % |