



WRAP POISSON FUMÉ CONCOMBRE

Un wrap accompagné de sa salade correspond à un plat équilibré contenant des protéines (saumon ou autre poisson fumé), des féculents (galette de blé ou maïs), et des fibres (légumes).

 5 minutes

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de saumon fumé ou autre poisson fumé (60 g)
- 1 pincée de Sel
- 1 pincée de poivre noir
- 3-4 feuilles de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- Un peu de persil frais ou séché
- 1 unité moyenne de tortilla souple (à garnir), à base de blé (40 g) ou 1 unité petite de pain pita (40 g)
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru (50 g)
- 24 grammes de carré frais 0%

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper le saumon en petits carrés
- 2° mélanger le fromage frais avec le sel, poivre et persil. Rajouter le saumon frais et mélanger le tout.
- 3° couper la salade en petites lamelles, les tomates et les concombres en petit cubes.
- 4° Chauffer légèrement la tortilla ou le pain plat (style pain libanais ou pain pita) et y déposer au centre les feuilles de salades puis les tomates et les concombres par dessus. à l'aide d'une cuillère a soupe étaler la préparation fromagère au saumon.
- 5° Fermer le wrap en pliant la partie base vers le haut puis de chaque coté comme un portefeuille.
- 6° mélanger le reste de la salade et des tomates et des concombres ensemble et vous pouvez y ajouter si vous souhaitez un spray d'huile d'olive ou la sauce moutarde sans huile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (381 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	297 kcal	15 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	11 mg	44 mg	15 %
SODIUM	649 mg	2473 mg	103 %
GLUCIDES	8 g	29 g	10 %
SUCRES	2 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
PROTÉINES	6 g	25 g	—