



Wraps de laitue, thon et oeuf



4 pers



12 mn

Les ingrédients

- 12 feuilles Laitue
- 200 g Thon en boîte au naturel
- 4 Oeufs
- 1/2 Oignon rouge
- 2 c. à s. Fromage blanc nature
- 1 c. à s. Jus de citron
- 1 c. à s. Huile d'olive
- 4 brins Ciboulette
- Sel fin
- Poivre moulu

La recette

Etape 1

Faire cuire les oeufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes, puis les refroidir sous l'eau froide et les écaler. Laver et sécher les feuilles de laitue.

Etape 2

Peler et émincer l'oignon rouge. Rincer et ciseler la ciboulette.

Etape 3

Égoutter le thon et l'émietter dans un saladier avec une fourchette. Couper les oeufs durs en petits morceaux et les ajouter dans le saladier avec l'oignon émincé et la ciboulette.

Etape 4

Ajouter le fromage blanc, le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier. Saler, poivrer puis mélanger.

Etape 5

Déposer un peu de mélange thon-oeufs au centre de chaque feuille de laitue, puis les refermer pour former des wraps. Servir immédiatement.

