



Les plats principaux

Wrap avec crabe

Pour 2 personnes.

Ingrédients

4 tortillas
4 œufs (cuits dur)
2 carottes
200 grammes crabe (en boîte)
2 cuillères à soupe de mayonnaise (light)
2 poignées de feuilles de salade
10 tomates cerise
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les carottes en petits morceaux que vous cuisez 5 minutes dans de l'eau salée puis mixez-les très finement. Faites refroidir puis mélangez-y la mayonnaise. Salez et poivrez. Écrasez le blanc d'œuf et mélangez-le au crabe.

Coupez les tomates cerise en petits morceaux. Tartinez la mayonnaise aux carottes sur les tortillas puis déposez dessus la salade, les morceaux de tomate et le crabe. Roulez les tortillas fermement puis coupez-les en deux.

