



Les plats principaux

Wraps à la salade de thon

Pour 2 personnes.

Ingrédients

Pour les wraps pauvres en glucides

1 salade iceberg (ou salade romaine)
150 grammes maïs doux
1 pomme (acidulée)
1 oignon rouge
6 radis

Pour la salade de thon

300 grammes de thon (de la boîte)
125 grammes de yaourt grec
1 citron
aneth
basilic
poivre noir
sel

Méthode de préparation

Coupez la base du cœur de la salade et séparez prudemment les feuilles. Lavez-les bien. Faites-les égoutter pendant que vous préparez le reste de la salade.

Pour la salade de thon mélangez dans un plat le yaourt à la Grecque, le thon et les fines herbes. Salez et poivrez bien. Aspergez avec le jus d'un demi-citron.

Coupez les radis, la pomme et l'oignon rouge en petits morceaux. Mélangez-les dans un petit plat avec le maïs doux.

Déposez les feuilles de salade sur une assiette. Répartissez la salade de thon et la salade de pomme et radis sur les feuilles. Terminez par un peu d'aneth et de feuilles de basilic. Servez éventuellement avec encore un peu de yaourt à la Grecque.

