



# Wrap poulet


Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 4 galettes à tortillas
- 4 tranches de blanc de poulet
- 1 pot de pesto au poivron
- Quelques tomates cerises
- Roquette

## Recette :

- 1) Sur une galette : étaler le pesto, ajouter une tranche de blanc de poulet, la roquette et les tomates coupées en morceaux
- 2) Rouler le wrap au plus serré et mettre au frais

Eva Loncarevic-Diététicienne  06.02.09.78.77



# Wrap saumon


Pour 4 personnes

## Ingrédients :

- 4 galettes à tortillas
- Fromage à tartiner
- 4 tranches de saumon fumé
- ½ concombre
- Tomates cerises

## Recette :

- 1) Sur une galette : étaler le fromage, ajouter une tranche de saumon, le concombre et les tomates coupées en morceaux
- 2) Rouler le wrap au plus serré et mettre au frais

Eva Loncarevic-Diététicienne  06.02.09.78.77