



5 15

Wrap au smoked meat et julienne de légumes

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: Calories 485; protéines 29 g; matières grasses 25 g; glucides 31 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 75 mg; sodium 1 090 mg

Revisitez le classique sandwich au smoked meat en le présentant à la manière d'un wrap avec de fines lanières de légumes! Un autre délice en 5 ingrédients, 15 minutes!

Ingrédients



Julienne de légumes
Saladexpress 1 sac de
340 g



Cornichons 4 gros,
hachés



Smoked meat 2 paquets,
de 200 g chacun



Moutarde de Dijon 15 ml
(1 c. à soupe)



Tortillas 4

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger la julienne de légumes avec les cornichons et la mayonnaise.
- 2 Réchauffer le smoked meat au micro-ondes de 1 à 2 minutes.
- 3 Tartiner les tortillas de moutarde de Dijon. Garnir de smoked meat et de la préparation aux légumes. Rouler les tortillas.

Idée pour accompagner

- **Salade jardinière**

Dans un saladier, mélanger 750 ml (3 tasses) de laitue romaine déchiquetée avec 2 tomates coupées en quartiers, 1/2 concombre coupé en demi-rondelles, de 5 à 6 radis émincés, 1 branche de céleri hachée et 1/2 oignon rouge émincé. Ajouter 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette balsamique et 30 ml (2 c. à soupe) de basilic haché. Saler, poivrer et remuer.

Idée pour accompagner

Salade jardinière

Dans un saladier, mélanger 750 ml (3 tasses) de laitue romaine déchiquetée avec 2 tomates coupées en quartiers, 1/2 concombre coupé en demi-rondelles, de 5 à 6 radis émincés, 1 branche de céleri hachée et 1/2 oignon rouge émincé. Ajouter 80 ml (1/3 de tasse) de vinaigrette balsamique et 30 ml (2 c. à soupe) de basilic haché. Saler, poivrer et remuer.