

LES WRAPS DE MARION



PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1 oignon cébette
- 1 parmesan râpé
- 1 concombre
- 1 fromage frais à tartiner
- 1 paquet de wraps
- 1 boîte de thon

Tous les ingrédients sont disponibles
sur notre boutique en ligne

Dans un saladier, mélangez le thon, le parmesan et le fromage frais. Goûtez, puis assaisonnez selon vos envies avec du sel et du poivre. Tartinez généreusement les wraps avec cette préparation. Coupez le concombre en fines lamelles et ciselez un brin d'oignon cébette. Répartissez-les sur les wraps. Roulez les wraps bien serrés et refermez-les.



Dégustez aussitôt ou conservez-les au frais pour un pique-nique, un déjeuner sur le pouce ou un repas d'été plein de fraîcheur !