

# Wraps au thon et houmous



20 min



2 pers.

## Ingrédients

- 1 boîte de thon à l'huile d'olive
- 4 tortillas de blé ou de maïs
- 200g de houmous
- 1 avocat
- 1 carotte
- 1 concombre
- Quelques feuilles de salade
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre

## Réalisée avec



## Préparation

- Égouttez et émiettez le thon dans un bol.
- Tranchez l'avocat, râpez la carotte, et coupez le concombre en fines rondelles.
- Préparez le houmous si vous le faites maison ou utilisez du houmous prêt à l'emploi.
- Étalez une généreuse couche de houmous sur chaque tortilla.
- Ajoutez des morceaux de thon émietté par-dessus le houmous.
- Disposez les tranches d'avocat, les rondelles de concombre, la carotte râpée, et quelques feuilles de salade sur le thon.
- Assaisonnez avec un peu de jus de citron, du sel, et du poivre.
- Roulez chaque tortilla en serrant bien pour former des wraps.
- Servez immédiatement et régalez-vous !