

Roulé à la salade de thon à apporter

Cette recette simple comme bonjour est idéale pour emporter au bureau ou à l'école. Utilisez du thon en conserve du garde-manger pour préparer de délicieux roulés en un rien de temps



30 minutes ou moins



Pour enfants



Sans cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
0 min



PORTIONS
2

Ingrédients

- 1 boîte de thon pâle émietté dans l'eau (poids égoutté de 120 g), égoutté
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde jaune
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 branche de céleri, hachée finement
- 60 ml (¼ tasse) de poivrons verts, hachés finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 2 feuilles de laitue romaine, lavée et essorée
- 2 tortillas de grains entiers

Préparation

1. Dans un bol de taille moyenne, à l'aide d'une fourchette, combinez le thon, la mayonnaise, la moutarde et le jus de citron.
2. Ajoutez le céleri, les piments verts et le poivre noir au mélange de thon et mélangez bien.
3. Placez 1 feuille de laitue sur chaque tortilla.
4. Déposez à la cuillère la moitié de la préparation de thon dans chaque tortilla et roulez.

Trucs

- ✓ Relevez votre salade de thon en y ajoutant 2,5 ml (½ c. à thé) de **poudre de cari**.
- ✓ Vous n'avez pas de tortillas sous la main? Pas de problème. Utilisez **du pain de grains entiers** pour faire un sandwich, ou servez avec des craquelins de grains entiers.
- ✓ **Vos petits marmitons** peuvent préparer cette recette pour leur boîte à lunch en aidant à mélanger les ingrédients et en déposant la salade de thon à la cuillère dans les tortillas.
- ✓ Pour accompagner votre roulé à la salade de thon, glissez dans votre boîte à lunch **un yogourt nature plus faible en gras** recouvert de petits fruits, et une salade verte.
- ✓ **Le thon en conserve** est un article de choix à conserver au garde-manger. Cet aliment riche en protéines a une longue durée de conservation et convient parfaitement à diverses recettes.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada