

Wrap toasté diététique



10 minutes



170/portion



2 personnes



Protéines
Fibres

Ingrédients



1 galette de blé complet



1 c. à café d'huile d'olive



40 g d'emmental râpé



80 g de poulet sauté ou de thon au naturel



½ c. à café de curry



1 poignée de salade verte



40 g de champignons émincés



40 g de carottes râpées



Quelques herbes fraîches (persil, coriandre)

Étapes

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Déposer la galette de blé complet dans la poêle.

Sur une moitié de la galette, répartir l'emmental râpé.

Ajouter le poulet sauté ou le thon émietté, puis assaisonner avec le curry.

Ajouter les champignons et les carottes râpées.

Compléter avec la salade et parsemer d'herbes fraîches.

Replier la moitié vide de la galette sur la garniture.

Couper en deux avant de servir, pour obtenir deux portions.