



wrap au saumon fumé

LA CUISINE DE BOOMY

*Pour 1 pers / 6 points pour un wrap au blé -
4 points pour un wrap au maïs*

- 1 wrap
- 1/4 concombre
- 120 gr de saumon fumé
- jeunes pousses de salade
- 2 cs de skyr
- 1 cc de moutarde
- sel, poivre
- ciboulette

Eplucher le concombre, et le couper en rondelles pas trop épaisses.

Dans un bol mélanger le skyr et la moutarde, rajouter de la ciboulette, saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Etaler un wrap. Tartiner toute la surface avec le mélange au skyr. Recouvrir de tranches de saumon et de salade.

Le rouler sur lui-même puis le couper en biais au milieu.

L'enrouler dans du film alimentaire si vous ne le consommez pas immédiatement.