



Tartines et sandwiches

Wrap à la dinde et au pesto rosso



15 min 15 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

535

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le wrap

1 Avocat
4 Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs
8 c. à soupe **Pesto**
4 c. à soupe **Mayonnaise**
8 tranche(s) **Blanc(s) de dinde cuit(s) tranché(s)**
4 feuille(s) **Laitue(s)**
15 g **Germes de luzerne**

Étape 1

Préparation du wrap

- 1 Couper l'avocat en deux, le dénoyauter puis le peler à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Tailler l'avocat en fines tranches d'environ 6 mm à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Poser les tortillas à plat sur le plan de travail.
- 4 Répartir le pesto rosso et la mayonnaise sur les tortillas en allant du centre vers l'extérieur.
- 5 Répartir les tranches de blancs de dinde, la laitue, l'avocat et les germes de luzerne sur le pesto et la mayonnaise.
- 6 Rabattre chaque côté des tortillas d'environ 3-4 centimètres puis les rouler dans la direction opposée au corps.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper les tortillas en deux.
- 2 Servir sur une assiette puis déguster immédiatement.
- 3 On peut aussi envelopper les wraps dans une feuille d'aluminium pour les emmener en pique nique ou au

travail par exemple.